PLATOS DE FONDO

Nidos de Espinaca

4 porciones | Nivel: Medio | 60 minutos

Ingredientes

- 4 paquetes de espinacas
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 8 unidades de huevos
- 4 cucharaditas de té de queso parmesano rallado
- 1 rebanada de pan de molde integral light tostado
- 4 tortillas integrales
- Sal
- Pimienta

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	**373**
Proteínas (g)	**19,6**
Lípidos (g)	**21,2**
Colesterol (mg)	**426,9**
Hidratos de Carbono (g)	**23,2**
Sodio (mg)	**388,9**
Índice Glicémico (IG)	**Bajo**

Preparación

- Cocer las espinacas y posteriormente picarlas.
- Retirar los bordes del pan, tostar para lograr una textura firme, colocar en una procesadora para obtener migas.
- Disponer en una fuente para horno el aceite de oliva, esparcir la espinaca picada y formar con la ayuda de una cuchara 8 especies de nidos.
- Quebrar un huevo sobre cada nido, sazonar con sal y pimienta, espolvorear con queso rallado sobre cada nido y adicionar las migas de pan.
- Hornear por 15 a 20 minutos a horno medio hasta que se cueza la clara y se gratine en la superficie, servir sobre media tortilla integral tostada.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_45