

Creador: mjuanesva



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Según los especialistas, hay que tomar al menos 5 raciones de fruta y verdura al día... Aquí una receta ligera y fácil de preparar para las cenas.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 bolsa de las hojas ya lavadas, listas para consu de Espinacas
- 2 Huevos
- 2 Claras de huevo
- 2 Quesitos El Caserío
- 2 dientes de Ajo
- 2 cucharadas de Aceite
- Sal

Preparación:

Paso 1

Cortamos el ajo y lo echamos en una sartén grande con el aceite en frío.

Paso 2

Vamos añadiendo poco a poco las espinacas (ocupan mucho al principio pero se quedan en nada)

Paso 3

Cuando estén todas sofritas, añadimos los huevos y las claras con los quesitos.

Paso 4

Dejamos que el huevo se cueza Et Voilà! Muy rico con tostas de pan tostado