

Tortilla de Espinaca a la Francesa

Tiempo de preparación : 15 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Sirve: 6 Porciones

Cebollines, espinaca y queso Feta son parte de este plato clásico de tortilla de huevo al horno. Pruebe sustituir con queso Cheddar, Suizo o Ricota para una variedad del plato.

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque los huevos, sal, y pimienta en un tazón de mezclar y revuelva con un tenedor hasta combinarlos bien.
3. Añada los cebollines, espinaca, y el queso feta y mezcle bien.
4. Coloque una sartén de 8 pulgadas que sea a prueba de horno, sobre fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite.
5. Vierta la mezcla de huevo en la sartén y cuidadosamente pásela al horno. Hornee hasta que los huevos hayan cuajado y la parte superior esté dorada, alrededor de 30 minutos.
6. Sirva de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta por una noche.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorías	121	
Grasa total	8 g	12%
Proteínas	10 g	
Carbohidrato	3 g	1%
Fibra dietética	1 g	4%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	313 mg	13%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 onza
Lácteo	1/4 taza

Notas

Se puede usar queso Cheddar, Suizo, o ricotta en lugar de Feta.