

Ensalada de espinaca y huevo



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 20min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-espinaca-y-huevo>

Preparación

Retirar la corteza de las rebanadas de pan. Luego cortarlas en cubitos, colocarlos sobre una placa y llevarlos a horno hasta que se doren. Retirar y reservar. Lavar la espinaca, cortarla con la mano en trozos grandes; cortar los huevos duros; y en un bol grande mezclar todos estos ingredientes con el queso y los croutons. Mezclar en otro bol el yogurt, la mostaza, la sal y la pimienta hasta conseguir una consistencia casi líquida; salpimentar y volcar por encima de la ensalada justo antes de servir para que no se humedezcan las hojas de espinaca. Disfrute! Fuente: RevistaMaru.com



Tip para la receta

Puede agregar aros de cebolla morada!



Ingredientes

- ✓ 6 rebanada/s Pan Negro
- ✓ 2 paquete/s Espinaca
- ✓ 4 Huevos
- ✓ 1 taza/s Queso rallado light
- ✓ 250 gramo/s Yogurt blanco
- ✓ 1 cucharada/s Mostaza
- ✓ 1 poco Sal
- ✓ 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Día Especial, Libre de Gluten , Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Vegetales, Comida para todos los días, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Ensalada