

# Tortilla de gambas y espinacas



**Dificultad:** 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 2

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

**Autor:** Daniela

**Url:** <https://srecetas.es/tortilla-de-gambas-y-espinacas>

## Preparación

Fría ligeramente el ajo en rodajas en una sartén, agregue las gambas y fría durante unos 2 minutos. Mezcle cuidadosamente las espinacas y la pimienta al gusto. Ase todo juntos durante otros 3 minutos hasta que el agua se evapore de las gambas.

En el momento en que las gambas se vuelven rosadas, la mezcla de espinacas y gambas está lista.

Bata los huevos en un tazón y prepare una tortilla esponjosa de ellos en una sartén, llene con la mezcla y puede servir.



### Tip para la receta

valores nutricionales: 182 kcal 2.0g grasas 35.0g proteínas



## Ingredientes

- ✓ 125 gramo/s Espinaca
- ✓ 200 gramo/s Gambas
- ✓ 2 diente/s Ajo
- ✓ 1 poco Sal
- ✓ 1 poco Pimienta

## Categorías

Reducida en calorías, Todo el año, Comida para todos los días, Rápida, Desayuno