



# TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de huevo
- 800 g de espinacas
- 200 g de champiñón
- 100 g de queso rallado
- 40 g de aceite de oliva
- pimienta molida
- sal

## LA PREPARACIÓN

- Lavar y cocinar en poco agua con sal las espinacas, cuando esté tierna, escurrirla bien, y cortarla a trocitos muy pequeños.
- Lavar y laminar los champiñones (se puede rociar con unas gotitas de limón). Saltear en una sartén.
- Batir los huevos, añadir pimienta al gusto, mezclar con las espinacas, los champiñones y el queso rallado.
- En una sartén calentar un chorrito de aceite y verter la preparación.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.4 g	Grasas 20.9 g
Kcal 272	Proteínas 16.6 g