

Pastel de Espinaca sin Costra de Pan

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

2 cucharadas mantequilla

2 huevos tamaño grande

1/2 taza harina

1/2 taza leche 1% en grasa

2 clavos ajo finamente picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita polvo para hornear

4 onzas queso mozzarella

2 tazas espinaca fresca en trozos

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla o margarina en un molde para hornear de 8 pulgadas.
3. Bata bien los huevos. Agregue harina, leche, ajo y polvo para hornear. Vierta en en molde. Agregue el queso y la espinaca mezclando bien.
4. Hornee durante 30-35 minutos o hasta que el pastel se ponga firme y el queso tome un color café-dorado.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	310
Grasa total	16 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	145 mg
Sodio	410 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Origen: Washington State University, Farmers Market Nutrition Program