



# 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.

## Ingredientes

**8** huevos

**1/2 cucharadita** sal

**1/2 cucharadita** pimienta negra

**2 tazas** espinaca (finamente picada, si usa espinaca congelada, descongélela primero y sáquele el exceso de líquido)

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>121</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	251 mg
<b>Sodio</b>	<b>313 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>3 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>10 g</b>
Vitamina D	1 mcg
Calcio	95 mg
Hierro	2 mg
Potasio	280 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1/2 taza
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	1 onza
<span style="color: blue;">■</span> Lácteo	1/4 taza

**4** cebollines o cebolletas (sin la raíz, solamente las partes blancas y verdes cortadas en pedacitos de 1/4 de pulgada)

**1/4 taza** queso feta desmoronado

**2 cucharaditas** aceite vegetal

## 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.

## Notas

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