



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

TIMBALITO DE ESPINACAS Y JITOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de espinacas troceadas
- ½ jitomate guaje
- ½ diente de ajo picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/3 de taza de requesón
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Saltea las espinacas, jitomate, ajo y cebolla en un sartén. Salpimenta.
2. En una flanera o recipiente vacía la mezcla anterior. Termina con el requesón.
3. Calienta en horno de microondas por 1 minuto.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	139
Proteínas (g)	10
Hidratos de Carbono (g)	9
Fibra (g)	1,5
Lípidos (g)	6,8
Colesterol (mg)	15