

Omelette con espinaca



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 2 huevos
- 40 gr de queso panela
- 1 taza de espinacas
- 1 cda de aceite

Modo de preparación:

- 1.- Bate los huevos y sazónalos.
- 2.- Calienta el aceite en una sartén a fuego medio, vierte los huevos, deja que se cosan y voltea la tortilla.
- 3.- Añade las espinacas y el queso y dobla el omelette por la mitad, cocina hasta que los huevos estén cocidos y el queso caliente.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1 taza de papaya



1 taza de yogurt natural



DESAYUNO