

Bocadillos de Claras con tomate y espinacas



Tiempo de
preparación

30 min.

Porciones

6

Ideal para

Cenas

Nivel

Fácil

Ingredientes

360 grs Claras de Huevo San Juan

30 grs Jitomate picado

6 grs Espinaca Baby fileteada

4gr Cebolla

Cantidad necesaria: Sal, aceite de oliva

Preparación

- Cortar el jitomate en cubos pequeños, la espinada cortarla en tiras delgadas igual que la cebolla.
- En una sartén saltear con aceite de oliva
- Mezclar con las claras de huevo San Juan perfectamente, añadir la sal al gusto
- Engrasar moldes de deseado y llenarlos con las claras de huevo.
- Hornear a 180° durante 10 minutos, retirar del molde y servir.