



OMELETTE DE ESPINACA Y QUESO DE CABRA

🕒 Duración: 15 min

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- ½ taza de espinaca fresca
- 30 g de queso de cabra
- 1 cda mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

- Derrite la mantequilla a fuego medio.
- Agrega la espinaca y saltea 1 minuto.
- Bate los huevos, salpimenta y vierte en el sartén.
- Cocina lentamente, añade el queso y dobla.
- Sirve caliente.

● Tip cozy: acompaña con café con crema o té chai sin azúcar.

NOTAS: _____

- **Cozy, rápido y lleno de hierro. Ideal para mañanas frías.**

- Calorías: 380 kcal
- Azúcares: 1 g
- Carbs: 4 g
- Fibra: 2 g
- Proteína: 21 g



the moment you decid