DESAYUNO PROTEICO

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
417 kcal	**24 g**
Grasas	**Carbohidratos**
33 g	**21 g**
Fibra	**Sal**
8 g	**1.8 g**

Ingredientes

- 200 g de [url]infusion[/url]
- 150 g de naranja
- 111 g de [url]tortilla-francesa[/url]
- 63 g de queso de burgos
- 50 g de espinacas
- 30 g de pan de centeno / integral

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela la naranja al empezar y ve comiéndotela poco a poco mientras preparas el resto del desayuno para ayudar a calmar el hambre.
2. Prepara la receta [url]infusion[/url] y mantenla caliente si prefieres tomarla así.
3. Lava bien las espinacas y escúrrelas.
4. Cocina las espinacas en una sartén a fuego medio hasta que queden tiernas y hayan soltado parte de su agua.
5. Prepara la receta [url]tortilla-francesa[/url] y sírvela recién hecha.
6. Corta el pan si fuese necesario y tuéstalo ligeramente hasta que quede a tu gusto.
7. Sirve el queso de Burgos bien escurrido junto a las espinacas, la tortilla y el pan tostado.
8. Acompaña el desayuno con la infusión ya preparada.

Consejos

- Si quieres más saciedad sin cambiar el “espíritu” del plato, tuesta el pan un poco más para aumentar el contraste crujiente con la tortilla y el queso.
- Para que las espinacas queden más agradables, cocínalas solo hasta que pierdan volumen y retira del fuego en cuanto estén tiernas.
- Si prefieres un desayuno más “rápido”, deja la infusión preparada primero y mantén la taza caliente mientras terminas la tortilla y el emplatado.

- La naranja puede tomarse al principio (como indica la receta) para ayudar a calmar el hambre antes de preparar el resto.