

# DESAYUNO PROTEICO

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

## Desayunos



### Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>417 kcal</b>	<b>24 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>33 g</b>	<b>21 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>8 g</b>	<b>1.8 g</b>

## Ingredientes

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

# 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.