

PATATAS POPEYE

2 Raciones | Nivel Medio | 45 min

Ingredientes

- ♦ 2 Patatas medianas
- ♦ 200g espinacas frescas o congeladas
- ♦ 250g requesón 0%
- ♦ 3 CS leche evaporada ligera
- ♦ 25 g semillas al natural (calabaza, girasol, piñones)
- ♦ Sal, pimienta y orégano

Consejos Well

Con esta receta conseguirás incorporar tu ración de hidratos de carbono junto con verduras de forma sabrosa y saludable.

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	1999,952 kJ
Calorías	478 kcal
Proteína	27,78 g
Carbohidrato	70,76 g
Azúcar	11,38 g
Grasa	9,19 g
Grasa Saturada	1,428 g
Grasa Monoinsaturada	0,006 g
Grasa Poliinsaturada	0,129 g
Colesterol	0 mg
Fibra	7,5 g
Sodio	938 mg
Potasio	984 mg



Paso a paso

1. Primero tenemos que cocinar las patatas, las lavamos y cortamos a la mitad para hacerlas en el horno unos 40 min a 180°C, hasta que estén blanditas.
2. Mientras preparamos el relleno, comenzamos tostando el mix de semillas en una sartén engrasada a fuego medio hasta que estén doraditas y reservamos.
3. Seguidamente, en la misma sartén rehogamos las espinacas a fuego medio, cuando estén blanditas añadimos el requesón y la nata ligera. Salpimentamos y mezclamos durante un par de minutos hasta que todo se haya integrado. Ya está listo nuestro relleno.
4. Sacamos las patatas de horno y servimos con el relleno de espinacas y requesón por encima. Finalmente coronamos con las semillas tostadas y a disfrutar!