

## ROL DE ESPINACAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 8 minutos

Sale 1 rollo grande



### Ingredientes:

- 3 Huevos
- 3 o 4 rodajas de queso bajo en grasa
- 1 buen puñado de espinacas
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

### Instrucciones:

1. En una licuadora o procesadora de comida, agregar las espinacas, los huevos y condimentos, licuar hasta que la espinaca quede bien deshecha.
2. En una sartén a fuego medio, colocar las rodajas de queso y cuando comience a derretir, verter la mezcla de espinacas.
3. Cocinar por unos 5 a 8 minutos, hasta que el huevo esté cuajado y se vean varios agujeros, las orillas se desprenderan y con una espátula meterla por debajo, para luego voltearlo, dejarla unos 2 minutos más.
4. Luego retirar de la sartén y poner tus ingredientes favoritos, enrollar, cortar y luego listo para disfrutar y ser feliz.

### Notas:

\*Puedes utilizar dos huevos completos y solo utilizar la clara del tercer huevo, si quieres reducir grasas.

\*Prepáralo y déjalo guardado en el refrigerador y llévalo al almuerzo al día siguiente.