

FLAN DE ESPINACAS

ALMUERZO



INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 200 g de Queso Maasdam Castillo de Holanda
 - 500 g de espinacas congeladas
 - 4 lonchas finas de bacon
 - 3 huevos
 - 2 cucharadas de crema de leche espesa
 - 20 g de mantequilla
 - 1 pizca de nuez moscada rallada
 - Sal y pimienta
-

La espinaca es un vegetal con propiedades antioxidantes, fuente de vitaminas, fibra y minerales y que aporta pocas calorías, ideal para combinar con queso en este sabroso flan. 797 Kcal/persona.

PREPARACIÓN

1. Hervir las espinacas congeladas hasta que estén cocidas y escurrirlas bien.
2. Rallar el queso grueso.
3. Precalentar el horno a 210 ° y colocar un cazo lleno de agua hasta la mitad. Untar con mantequilla 4 moldes individuales.
4. En un bol, mezclar los huevos con la crema, la nuez moscada y el queso Maasdam. Salpimentar y mezclar bien con la batidora.
5. Verter la mezcla sobre las espinacas y mezclar bien hasta obtener una preparación homogénea.
6. Rellenar los moldes y cocer en el horno al baño María.
7. Cuando falten 5 minutos para terminar la cocción de los flanes, cocer las lonchas de bacon en una sartén antiadherente y colocarlas en los platos en los que luego se desmoldarán los flanes y se servirán inmediatamente.

