

ESPINACAS CON PIÑONES

ALMUERZO



INGREDIENTES

2 PERSONAS

- 100 g de Queso Gouda tierno Castillo de Holanda (rallado)
 - 1 paquete de espinacas cortadas congeladas (400 g)
 - 50 g de piñones
 - 125 g de crema de leche
 - 2 cucharadas de harina
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - Sal y pimienta negra
 - Nuez moscada
-

Rico en vitaminas con acción antioxidante, minerales sobretodo calcio, fibra y grasas cardiosaludables que aportan los piñones. 749 kcal/persona.

PREPARACIÓN

1. Hervir las espinacas en agua con sal durante unos 15 minutos.
2. Mientras, en una sartén con una cucharada de aceite, freír los piñones hasta que estén dorados. Reservar.
3. Preparar una bechamel con la mantequilla, la harina y la crema de leche. Salpimentar y añadir un poco de nuez moscada.
4. Mezclar la salsa con las espinacas hervidas y coladas.
5. Disponer la mezcla en una fuente que pueda ir al horno. Adornar con los piñones, espolvorear con el Gouda rallado y gratinar hasta que esté dorado (unos 5 minutos).

