Porciones: 7 • Tamaño de la porción: 2 albóndigas

28 minutos

PREPARACIÓN: 10 minutos
COCCIÓN: 15 a 18 minutos

BOLAS
de espinacas y queso parmesano

2 tazas de espinacas
4 huevos
½ taza de leche parcialmente descremada (2%)
3 tazas de mezcla para relleno
2 tazas de queso parmesano rallado

1. Precalienta el horno a 425° F/218° C.
2. Coloca las espinacas en la base del Sistema Power Chef® con el accesorio de la cuchilla. Tápalo y tira de la cuerda hasta que queden finamente picadas. Pónlas a un lado.
3. En un tazón mediano, mezcla bien los huevos y la leche. Incorpora la mezcla para rellenar, el queso parmesano y las espinacas picadas. Déjalo reposar 1 o 2 minutos para que la mezcla para relleno absorba la leche.
4. Haz bolas del tamaño de ¼ de taza y colócalas en una bandeja recubierta con la Lámina Silicone Wonder®.
5. Hornea de 15 a 18 minutos o hasta que estén doradas. Sírvelas tibias.

Cuando ya estén horneadas, las puedes congelar y recalentar en el horno a una temperatura de 350° F/175° C de 15 a 20 minutos.

Información Nutricional (por porción):
Calorías: 120, Grasa Total: 7 g, Grasa Saturada: 3 g, Colesterol: 60 mg, Carbohidratos: 7 g, Azúcares: 1 g, Fibra: 1 g, Proteínas: 8 g, Sodio: 410 mg, Vitamina A: 15 %, Vitamina C: 4 %, Calcio: 20 %, Hierro: 6 %

©2016 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2016-1539-30 SP

fecha tu fiesta™

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR

Sistema Power Chef®

OPCIONAL

Tazas Medidoras

Cucharas Medidoras

Espátula de Silicona

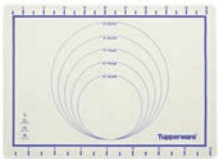

Lámina Wonder® de Silicóna