

PANQUEQUES CON ESPINACA Y TUCO CARNE MAGGI®

NECESITAS:

Panqueques
250 ml de leche SVELTY®
1 Huevo
¾ Taza de harina
1 Cucharada de aceite
1 Pizca de sal y pimienta

Relleno

1 Cucharadas de aceite
½ Cebolla picada en cuadritos
1 Paquete de espinacas cocidas y picadas finas (250 g)
Sal, pimienta
2 Cucharadas queso rallado
1 Tarro de TUCO® carne MAGGI®

PREPARACIÓN:

1.- Para los panqueques junta todos los ingredientes en una juguera y procesa a velocidad media durante 10 segundos. Una vez listo pasa la mezcla por un colador y vierte en un bowl.

2.- Calienta una sartén preferentemente de teflón y añade unas gotas de aceite, vierte un poco de la mezcla recién preparada a la sartén y cocina por ambos lados durante unos segundos hasta dorarlos levemente.

3.- Aparte, calienta el aceite en otra sartén y agrega la cebolla y cocina durante unos minutos revolviendo de vez en cuando, añade la espinaca y condimenta con sal y pimienta. Cocina durante 5 min. y por último agrega el queso rallado.

4.- Rellena cada uno de los panqueques con la preparación anterior y dobla en forma de pañuelo, déjalos sobre una budinera y cubre con la salsa TUCO® carne MAGGI®. Hornea hasta calentar toda la preparación y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
40 min.

Información nutricional por porción

Energía	248 Kcal.
Proteínas	11,8 g.
Grasa total	11,4 g.
H. de Carbono disp.	26,0 g.
Colesterol	109. mg.
Fibra Dietética	4 g.
Sodio	418 mg.