

CAZUELA "VERDE"

Los huevos económicos y versátiles son altamente nutritivos, muchas veces degradados a un segundo plano dentro del grupo de los alimentos proteicos (y la verdad es, que en la dietas no suele ser una excepción). El huevo lo deberíamos considerar como un **superalimento**, pues dispone de todos los aminoácidos esenciales, es decir, **proteínas** de alta calidad además de **vitaminas** liposolubles indispensables para la piel y vitaminas del grupo B. Aunque la yema tiene **colesterol**, también contiene lecitina que interfiere en la absorción del mismo. Lo recomendable es tomar 2-3 uds. a la semana.

En esta receta además, favorece a la absorción del **hierro** no "hemo" (de más difícil absorción) de las espinacas. Es un plato, en su conjunto, rico en **fibra** y por tanto de gran poder **saciante**.

INGREDIENTES:

- 300g Espinacas
- 1 ud Cebolla pequeña
- 1ud Tomate mediano
- 1 Huevo
- 1 Cucharada de aceite de oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar y cortar la cebolla lo más pequeña posible.
2. Poner a calentar una olla la cucharada de aceite, añadir la cebolla y rehogar hasta que empiece a tomar color (o introducir en el microondas tapada durante 1 minuto a potencia máxima)
3. Agregar el tomate rallado y cocinar hasta que esté hecho (no tardará más que unos minutos).
4. Adicionar las espinacas (si son frescas directamente y si son congeladas previamente hervidas y escurridas) y tapar para que rápidamente pierdan volumen, remover para que cojan el sabor del tomate y la cebolla.
5. Pasar a una cazuela de barro o similar que se pueda meter al horno o al microondas, cascar el huevo encima e introducir en el horno precalentado a 180° hasta que la clara cuaje (si tienes prisa mételo en el microondas, en un par de minutos lo tendrás listo)