



HUEVOS REVUELTOS CON ACELGAS Y QUESO FETA



INGREDIENTES

- 2 huevos ecológicos
- 4 hojas de acelgas con su tallo cortadas en tiritas
- 2 cucharadas de queso feta
- 3 tomatitos cherry
- Aceite de coco
- Sal al gusto
- 1/4 cucharadita de jengibre en polvo

PREPARACIÓN

1. Bate en un bol los huevos y añade las acelgas, los tomatitos cherrys cortados a cuartos y el jengibre.
2. En una sartén caliente a fuego medio añade el aceite de coco y cuando se derrita, añade la mezcla y revuelve hasta que estén bien cocidos.
3. Sirve en un plato decorando con el queso feta y disfruta !

PREPARACIÓN: 15 MIN-20 MIN
RACIÓN PARA 1 PERSONA

NOTAS Y TIPS

Puedes acompañar el plato con una tostada sin gluten.

También puedes poner los tomatitos cherry frescos como adorno o guarnición junto con el queso feta.

También puedes variar poniendo el queso feta dentro de la mezcla de huevo.

Si no tienes acelgas, puedes usar espinacas.

Si te apetece puedes añadir anacardos o piñones.

Si no tienes aceite de coco puedes usar Aceite de Oliva Virgen Extra. Solo que asegúrate que la cocción es a fuego medio. No alto.



ANGIE SALAZAR
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies_healthies