

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Receta de primavera: panqueques de espinaca sin harina

El Ciudadano · 11 de septiembre de 2015



Ingredientes

- 4 claras de huevo
- 1 puñado grande de espinaca o acelga cocida y cortada en trozos pequeños.
- 1 pizca de sal y pimienta.

Preparación

Pasa la espinaca por la licuadora, juguera o batidora mientras la mezclas con las claras de huevo, sal y pimienta hasta formar una pasta líquida.

Luego, coloca la mezcla en un sartén previamente rociada con unas gotas de aceite de oliva, un cucharón de la mezcla hasta que se cocine el panqueque de un lado. Voltéalo y déjalo unos minutos más.

¡Y listo!

Fuente: [El Ciudadano](#)