
 15 minutos
 1 persona

Tortilla de huevo

con tomates y espinacas

INGREDIENTES

- ▶ 4 huevos libres de jaula Taeq
- ▶ 1 cucharada de bebida de almendras Taeq
- ▶ 1/2 taza de espinacas Taeq
- ▶ 2 tajadas jamón de pavo Taeq
- ▶ 1/4 taza tomate cherry Taeq
- ▶ 1 cucharada de cebollín finamente picado
- ▶ Aceite de oliva Taeq
- ▶ Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Bate los huevos con la bebida de almendras, agrega sal y pimienta al gusto.
- 2 Corta el jamón de pavo en tiras.
- 3 Corta las espinacas en julianas.
- 4 En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofríe las espinacas, los tomates y el jamón.
- 5 En otra sartén caliente un poco de aceite, vierte los huevos, cocina hasta que doren un poco y voltea.
- 6 Añade las espinacas, los tomates y el jamón.
- 7 Decora con el cebollín

Conoce cómo preparar este plato para más o menos personas en www.taeq.com.co



taeq

Vida en equilibrio

RECETA

