



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
6



Tiempo:  
40 minutos

## Información Nutricional

Energía:	248 Kcal
Proteínas:	11.8 g
Grasa Total:	11.4 g
Colesterol:	109. mg
H. de Carbono:	26.0 g
Fibra Dietética:	3.50 g
Sodio:	418 mg

## PANQUEQUES CON ESPINACA Y TUCO CARNE MAGGI®

### Ingredientes

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.

