TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Huevos, de desayuno a cena

12 recetas para resolver comidas con ingredientes sencillos



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Revuelto de espinaca y tomate

2 porciones | 15 min orientativos

PREPARA

- 4 huevos, unos 200 g sin cáscara
- 100 g de espinaca
- 150 g de tomate
- 10 ml de aceite
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta

PASO A PASO

1. Lava espinaca y tomate; corta el tomate en cubos y retira tallos duros de la espinaca.
2. Bate los huevos en un bol limpio con sal y pimienta; lava manos tras tocar cáscaras.
3. Calienta aceite y saltea el tomate 3 minutos. Añade espinaca y remueve 1 minuto.
4. Vierte el huevo y cocina a fuego medio bajo removiendo hasta que esté completamente cuajado, sin líquido. Comprueba 71°C en la mezcla antes de servir.

Alérgenos: Huevo

Conservación: Refrigerar antes de 2 horas, en recipiente poco profundo, a 4 °C o menos; consumir en 3 días. Recalentar a 74 °C.

Ajusta la sal al final, especialmente si los ingredientes envasados ya contienen sal.