

*Better***you.**
— METHOD —



Receta
**FRITTATA
DE ESPINACAS**



Recetario MEDITERRANEO

Vida Larga y Hermosa

"Donde cada platillo te recuerda que el cuerpo es templo, pero también ritual."

*Better***you.**
— METHOD —

Ingredientes

Tiempo de preparación: 10-12 minutos
(Receta rápida, proteica y saciante)

- 3 huevos orgánicos
- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 taza de corazones de alcachofa en aceite
- 40 g de queso de oveja curado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal marina y pimienta al gusto

Porciones: 2 porciones

PASO A PASO

1 Bate los huevos con sal y pimienta.

Saltea espinaca y alcachofa en sartén **2**
con aceite.

3 Agrega los huevos y cocina a fuego
medio.

Coloca queso encima y gratina **4**
5 minutos en el horno.

*Better***you.**
— METHOD —



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	293 kcal
Proteína	16 g
Carbohidratos	4 g
Azúcares	1.5 g
Fibra	1.5 g
Grasas totales	23.5 g

*Better***you.**
— METHOD —

BENEFICIOS FUNCIONALES

Alta en proteína limpia:

Huevos + queso de oveja aportan saciedad y tonificación muscular.

Hormonal-friendly:

Grasas buenas y colesterol natural del huevo apoyan la producción hormonal femenina.

Antiinflamatoria y antioxidante:

Espinaca y alcachofa aportan vitamina K, fibra y polifenoles.

Digestión inteligente:

La alcachofa favorece la salud del hígado y mejora la digestión.

Saciedad sin pesadez:

Ideal para un desayuno o comida de energía estable.

Rica en nutrientes para piel y cabello:

Aceite de oliva y queso aportan beneficios anti-aging.

TIP RITUAL

Mesa en terraza, mantel de lino blanco.

Música: guitarra flamenca suave.