

Receta de Revuelto de Acelgas

26 Abr 2017



Buenos días a tod@s, para hoy he pensado que os podría gustar esta rica receta de **Revuelto de Acelgas**, puesto que la acelga es una verdura muy rica en nutrientes, como ciertas vitaminas, sales minerales y fibra, es una forma muy sana de comer verdura en nuestra dieta y aprovechar para que los más peques se acostumbren a comer sano de una forma muy atractiva.

Ingredientes

- Acelgas (uno o dos manojos según comensales)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Huevos (cinco o seis)
- Queso parmesano (sobre 150grs)
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Cortar las acelgas en trozos, lavarlas y poner a cocer en agua hirviendo con sal durante 10/15 minutos
2. Escurrirlas muy bien el agua y reservar
3. Batir los huevos y mezclarlos con las acelgas y el queso parmesano o queso blanco
4. Poner un poco de aceite en una sartén y echar los ajos picados, dejar que se doren un poco
5. Añadir el revuelto de acelgas y remover todo hasta que se cuaje el huevo, poner un poco de sal
6. Servir caliente y acompañado de unos trozos de pan tostado y.....buen provecho!!