# Bocadillos de Claras con tomate y espinacas

| Tiempo de preparación | Porciones | Ideal para | Nivel |
|---|---|---|---|
| 30 min. | 6 | Cenas | Fácil |

.

## Ingredientes

360 grs Claras de Huevo San Juan

30 grs Jitomate picado

6 grs Espinaca Baby fileteada

4gr Cebolla

Cantidad necesaria: Sal, aceite de oliva

## Preparación

– Cortar el jitomate en cubos pequeños, la espinada cortarla en tiras delgadas igual que la cebolla.

– En una sartén saltear con aceite de oliva

– Mezclar con las claras de huevo San Juan perfectamente, añadir la sal al gusto

– Engrasar moldes de deseado y llenarlos con las claras de huevo.

– Hornear a 180° durante 10 minutos, retirar del molde y servir.