

# Cuidate durante el embarazo: tarta de salmón y espinacas

## Cuidate durante el embarazo: tarta de salmón y espinacas

[imprimir](#)



Esta semana te hemos hablado de algunos [alimentos esenciales durante el embarazo](#), una etapa en la que cuidarse es imprescindible. Por eso hoy te traemos una deliciosa receta con **pescado azul** y **verduras de hoja verde**.

Hoy cocinamos **tarta de salmón y espinacas**: una buena inyección de energía, proteínas y ácido fólico. Una ración de tarta nos aportará unas 650 calorías, 45 g. de grasas y 29 g. de carbohidratos. Toma nota de los ingredientes:

- 1 lámina de masa quebrada
- 1 medida de leche
- 1 medida de nata líquida
- 300 gramos de salmón ahumado
- 200 gramos de espinacas frescas
- 50 gramos de queso gruyere rallado
- 4 huevos
- Sal

Comienza untando con bastante mantequilla un molde de aluminio apto para la Chef Plus Induction y extiende la masa quebrada de forma uniforme, haciendo que quede lo más fina posible. Recorta los bordes sobrantes.

Ahora saltea las espinacas con el menú “Freír/Sofreír” 8 minutos a 180º, hasta que pierdan el agua. Sácalas y escúrrelas bien.

En un bol, bate enérgicamente los huevos, añade una pizca de sal e incorpora la nata líquida y la leche. Pica finamente el salmón y agrégalo junto con las espinacas.

Distribuye el relleno sobre la masa, espolvorea el queso por encima, introduce el molde en la cubeta, cierra la tapa y programa el menú “Horno” a 180º durante 60 minutos. ¡Listo!

Esta es una apetitosa forma de presentar un plato con ingredientes de lo más nutritivos. Si eres hipertenso, opta por [salmón fresco](#) siempre que puedas, puesto que el ahumado aporta una mayor cantidad de sal. ¡Que aproveche!

Etiquetas

[tarta de salmon y espinacas](#)

[alimentos durante el embarazo](#)

[embarazadas](#)

[salmón](#)

[espinacas](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar