

“Ojos” Verdes de Champiñón y Jamón

*Si comparamos los huevos de codorniz con los de gallina destacan por un aporte más elevado de **hierro 3,65mg** en comparación con los de gallina 2,2mg. Tienen algo más de calcio, proteínas y son más bajos en grasa. 3 huevos de codorniz equivalen a uno de gallina*

INGREDIENTES:

- 8-10 uds Huevos de codorniz
- 8-10 uds Champiñones grandes
- 200g Espinacas
- 2 dientes Ajo
- 50g Jamón serrano
- 1 Cucharada aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200º
2. Pelar los ajos, picarlos y rehogar con la cucharada de aceite.
3. Agregar las espinacas y dar unas vueltas hasta que pierdan el volumen (si son congeladas, hervirlas un par de minutos, escurrirlas bien y agregar al ajo sofrito).
4. Retirar el tallo de los champiñones, ampliar con el cuchillo un poco el hueco, rellenar con las espinacas y colocar un huevo de codorniz en el centro de cada uno.
5. Hornear 10 minutos a 200ºC o hasta que veamos el huevo cuajado.
6. Mientras se cuaja el huevo, tostar el jamón en una sartén para desecarlo, dejar enfriar un par de minutos, trocear y decorar los ojos verdes de champiñón.