

Naleśniki ze szpinakiem i serem

★★★★★ (15)

[dodaj własny przepis](#) +



25 minut

1-2 osoby

średni

0

Wartości odżywcze

477 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 116.26 kcal 5.81%	Białko 6.55 g 13.1%	Węglowod. 9.44 g 3.5%	Tłuszcze 6.25 g 8.93%	Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 5.81%
---	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

widok prosty

drukuj

pobierz

Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 45g (3 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 60g (1/4 szklanki)
- Woda mineralna niegazowana - 60g (1/4 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Szpinak świeży - 130g

Kategorie posiłków

śniadaniowe

sałatki i surówki

sosy

przekąski

zupy

dania główne

desery

Najwyżej oceniane

Hummus z imbirem i kurkumą

★★★★★ (37)



15 minut

4 osoby

[więcej](#)

Mrożony jogurt mango z chia i bananem

★★★★★ (34)



15 minut

2 osoby

[więcej](#)

Zupa z soczewicy z pomidorami

★★★★★ (50)



30 minut

5 osób

[więcej](#)

Cytrynowe muffiny z malinami

★★★★★ (39)



🕒 15 minut+ 🍳 6 osób
[więcej](#)

Koktajl owocowy z imbirem i kardamonem

★★★★★ (25)



🕒 5 minut 🍳 2 osoby
[więcej](#)



- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Ser Feta - 50g (porcja)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak umyj i osusz. Drobno posiekaj.

KROK 2: Mąkę przesiej do miski, dodaj jajko i na przemian wlewaj mleko i wodę. Cały czas mieszając, aby ciasto miało płynną, ale nie wodnistą konsystencję. Odstaw na kilkanaście minut do lodówki, w tym czasie przygotuj nadzienie.

KROK 3: Na patelni rozgrzej połowę oleju, dodaj szpinak i podsmaż go, aż wyparuje woda. Dodaj czosnek, pokruszony ser feta i całość wymieszaj. Dopraw do smaku solą i pieprzem (ewentualnie gałką muszkatołową). Gotowy farsz przełóż do naczynia i odstaw w ciepłe miejsce.

KROK 4: Na reszcie oleju usmaż naleśniki.

KROK 5: Nadzienie nakładaj na naleśnik i zwijaj go w rulon.

*Podawaj z sosem i świeżymi warzywami lub jako zimną przekąskę.

Smacznego!

Tagi [naleśniki ze szpinakiem](#) [szpinak świeży](#) [ser feta](#)

Zobacz także

Pieczone awokado nadziewane jajem

★★★★★ (20)



🕒 30 minut 🍳 4 osoby
[więcej](#)

Komosanka z jabłkiem i bakaliami

★★★★★ (2)



🕒 20 minut 🍳 1 osoba
[więcej](#)

Dip guacamole

★★★★★ (30)



🕒 15 minut 🍳 1-2 osoby
[więcej](#)

Zaloguj się, aby dodać komentarz

Diety

Wygodna dieta Dietmap
Dieta oczyszczająca
Dieta w Hashimoto
Dieta zbilansowana
Dieta wegetariańska
Dieta kopenhaska
Dieta białkowa
Skuteczne odchudzanie z Dietmap
Dieta cukrzycowa
Dieta bezglutenowa
Bezglutenowa
Cukrzycowa
Wegetariańska
Kopenhaska
Dieta Dukana
Kapuściana

Przepisy

Lista przepisów
Ranking przepisów
Wyszukiwarka przepisów
Dodaj przepis

Blogi

Lista blogów

Porady dietetyka

Program Dietmap
Program Unijny
O programie

Forum

Kalkulatory
Kalkulator kalorii Dietmap
Kalkulator kalorii
kalkulator BMI
Wzór Lorenza
Wzór Broca
Waist-hip ratio

Dołącz do DietMap



Aplikacje mobilne Diet Map



1000 kcal
Zbilansowana



Dotacje na innowacje

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

