

Panino de tortilla de claras con espinacas, feta y tomates secos

Rendimiento: 1 panino (ver Nota)

El café es, para muchos, un elemento imprescindible en la rutina diaria, y las opciones gastronómicas que lo acompañan han cobrado gran relevancia en las populares cadenas de cafeterías. Entre ellas, una de las más reconocidas a nivel mundial, originaria de **Seattle**, ha incorporado en su menú alternativas que combinan sabor y equilibrio nutricional. Un ejemplo destacado es un **wrap de desayuno con espinacas y queso feta** elaborado con claras de huevo, cuya combinación de ingredientes lo convierte en una opción sabrosa y satisfactoria, sin perder su carácter saludable. Las claras de huevo aportan una excelente fuente de proteínas, el queso feta se distingue por su bajo contenido graso y las espinacas, de un verde intenso, son ricas en nutrientes esenciales. Inspirado en esta propuesta, es posible crear una versión [panino](#), logrando un resultado igual de delicioso y rápido de preparar.

Ingredientes para nuestro panino

3 claras de huevo grandes

Sal gruesa y pimienta negra recién molida

2 rebanadas de pan de masa madre o cualquier pan rústico blanco, cortadas de una hogaza densa de panadería

1/4 de taza (8 g) de espinacas baby, ligeramente compactadas

3 tomates secos en aceite, cortados en finas tiras

28 g (1 onza) de queso feta desmenuzado

Preparación

Rocía ligeramente una sartén pequeña con aceite en aerosol antiadherente y caliéntala a fuego medio-alto.

Mientras tanto, en un bol grande, bate las claras de huevo hasta que estén espumosas. Sazónalas con sal y pimienta. Vierte las claras en la sartén y deja que se cocinen hasta que se asienten en la parte inferior, aproximadamente 1 minuto. Con una espátula, levanta con cuidado un lado y dóblalo sobre sí mismo, formando una media luna.

Continúa cocinando la tortilla, dándole la vuelta después de un minuto más o menos, hasta que esté completamente cocida y firme. Retírala del fuego, pásala a un plato y cúbreala con papel de aluminio para mantenerla caliente mientras preparas el panino.

Precalienta una plancha para sándwich a temperatura media-alta.

Coloca una cama de espinacas sobre una de las rebanadas de pan y deposita encima la tortilla de claras de huevo. Distribuye las tiras de tomate seco sobre la tortilla y espolvorea el queso feta por encima. Cierra con la otra rebanada de pan.

Asa el **panino** con la plancha cerrada hasta que el queso se haya suavizado y el pan esté bien tostado, aproximadamente de 4 a 5 minutos.

Nota: Puedes duplicar o triplicar la receta fácilmente para obtener más porciones; solo asegúrate de cocinar las tortillas de claras una por una.