



## 건강을 지키는 슈퍼푸드 힘이 불끈 시금치



건강을 대표하는 채소, 시금치는 슈퍼푸드를 꼽을 때마다 절대 빠지지 않을 정도로 그 효능이 익히 알려져 있다. 위장과 가슴이 팍 막힌 것을 풀어주고 열을 내려줘 혈액순환에 도움을 준다. 특히 빈혈 예방, 뼈 건강, 항산화 효과, 다이어트에 큰 도움을 줘 임산부와 성장기 아이들에게 적극 추천한다. 오늘은 무더운 날씨로 지친 몸을 회복하기 위한 시금치 음식을 만들어보자.

# Spinach

## Recipe

### 시금치 프리타타

step 1



step 2



step 3



step 4



step 5



### 재료

계란 3개, 시금치 2줄기,  
방울토마토 6개, 양파 1/4개,  
소시지 1/2개, 블랙올리브 3개,  
우유 1/4컵, 파마산가루 1작은술,  
소금 약간

- ① 불에 달걀을 풀어준 후 우유, 파마산가루, 소금을 넣고 섞어주세요.
- ② 시금치는 뿌리를 손질하고 4~5cm 길이로 잘라주세요.
- ③ 방울토마토, 소시지, 양파, 올리브는 먹기 좋은 크기로 손질해주세요.
- ④ 팬에 손질한 재료와 계란물을 부은 후 180°C 오븐에서 15~20분간 조리하면 완성!