

**TORTILLA DE BATATA Y CHAMPIÑONES** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 1 unidad mediana de boniato/batata, crudo [200 g]
- 200 gramos de champiñon
- 4 unidades grandes de huevo de gallina fresco [260 g]
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [36 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pela la batata y córtala en láminas bastante finas.
- 2º Corta la cebolla en tiras y los champiñones en trozos tamaño medio.
- 3º En una sartén amplia echa el aceite de oliva. Cuando se caliente añade la batata pelada y deja que se hagan a fuego medio durante 5-7 minutos [puedes meterla primero con papel de film en el microondas unos 6-7 minutos para que tarde menos en cocinarse y se quede más blandita]. Revuelve de vez en cuando.
- 4º Pasado ese tiempo añade la cebolla y los champiñones a la sartén y cocina unos 15 minutos a fuego medio, revolviendo de vez en cuando. Añade la sal. Es importante que transcurrido ese tiempo te fijas y mires si la batata y las verduras están bastante blanditas (si es así lograrás una tortilla espectacular). Si no lo están, déjalas más tiempo en el fuego hasta lograr que tanto la batata como las verduras están blanditas [pochadas].
- 5º Cuando las verduras estén blanditas, retíralas de la sartén y colócalas en un recipiente amplio.
- 6º Bate los huevos y viértelos en el recipiente que contiene la batata y los champiñones. Revuelve para que se integre todo. Deja reposar la mezcla un minutos para que las verduras "absorban" el huevo.
- 7º En la misma sartén donde has estado cocinado, con ese aceite que te ha sobrado, añade la mezcla y cocina a fuego medio. Con una cuchara de madera o una espátula, separa la tortilla de los bordes para poder darle la vuelta más adelante. Deja la tortilla unos 2 minutos para que se cuaje por ese lado y antes de darle la vuelta, coge un plato mas grande que la sartén, coloca el plato encima de la sartén y dale la vuelta de manera que la tortilla quede en el plato. Rápidamente vuelve a colocarla en la sartén y deja que se cuaje apenas [1-2 minutos]. Para sacarla haz el mismo proceso que para darle la vuelta.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (378 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	478 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	39 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	9 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	54 mg	205 mg	9 %