



TORTILLA DE VERDURAS

Es una receta sencilla , con pocos ingredientes que admite variantes a eleccion

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g) o 1 taza de pimiento fresco (60 g)
- 100 gramos de zucchini (calabacines) salteados
- 1 porción de zanahoria rallada (109 g)
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear cebolla finamente picada. Que puede o no saltearse con 1 cucharadita de aceite de oliva y un poco de agua.
- 2º Una vez que la cebolla este cristalizada agregar, pimiento, zuchini contado en cuadraditos y zanahoria rallada.
- 3º Condimentar a gusto
- 4º Una vez que los ingredientes estén cocidos agregar huevo batido y llevar a la sartén caliente hasta dorar.
- 5º Opcional se puede incorporar queso cremoso, rallado, mozzarella o queso untable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	4 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
COLESTEROL	59 mg	20 %
SODIO	410 mg	17 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	—