



TORTA DE PAPA NO FRITA

Tortilla de patata cocida para 1 o 2 personas. Podemos usar patata cocida de bote para agilizar el proceso, aunque si la cocemos en trocitos en un recipiente de silicona en el microondas durante 5-10 minutos obtendremos mucho mejor sabor.

 10 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 patata mediana cocida
- 1/4 cebolla
- 2 huevos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º [Si usamos patata cruda]. Cocer la patata en el fuego o bien en un estuche de silicona de tipo Lekue al micro durante 5-10 minutos a máxima potencia.
- 2º Sofreír o pochar un poquito la cebolla (en caso de querer añadirla)
- 3º Batir los huevos efusivamente (cuanta mas espumita tengamos al batirlos, más esponjosa estará) y añadimos la patata cocida, la cebolla y una pizca de sal. Mezclar.
- 4º Calienta la sartén, añade una pizca de aceite de oliva, añade la mezcla y ponla a fuego lento. Cuando esté doradita le damos la vuelta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (161 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	161 kcal	8 %
GRASA	4 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	125 mg	201 mg	67 %
SODIO	44 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	11 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	—