



OKONOMIYAKI

Son unas tortitas japonesas con verduras que se sirven con una salsa tipo barbacoa y otra muy similar a la mayonesa.

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de caldo de pollo de Brick
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 3 cucharadas soperas rasas de harina de trigo [39 g]
- 1/2 cucharilla de levadura química (polvos de hornear)
- Pizca de sal
- 125 gramos de col rizada, cruda
- 1 cebolleta pequeña o 2-3 ajetes
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 40 gramos de bacon, crudo, con grasa separable
- 1 cucharada de postre colmada de mayonesa, light, comercial [13 g]
- 1 cucharada sopera de salsa barbacoa [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla los ingredientes líquidos: caldo y huevo.
- 2º Ahora agrega los ingredientes secos: harina y levadura, junto con un poco de sal.
- 3º Corta la col y la cebolleta en juliana (tiras finas) y añádelas a la mezcla.
- 4º Pon un poco de aceite en una sartén y cuando esté caliente vierte la mezcla. Deja que se cocine a fuego medio durante 5 minutos y pon por encima un par de lonchas de bacon.
- 5º Cuando hayan pasado esos 5 minutos más o menos, dale la vuelta como si fuera una tortilla de patatas y pon a cocinar la otra cara. Deja que se cocine otros 5 minutitos.
- 6º Si ya tiene el color a tu gusto, sírvela en un plato con un poco de salsa barbacoa sin azúcares por encima y un poco de mayonesa ligera. Tradicionalmente se sirve con katsuobushi, que son copos de bonito seco, pero son un poco más difíciles de encontrar, así que no te preocupes.
- 7º Si ya tiene el color a tu gusto, sírvela en un plato con un poco de salsa barbacoa sin azúcares por encima y un poco de mayonesa ligera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [537 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	671 kcal	34 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	43 %
H. CARBONO	7 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	9 g	47 g	68 %
GRASAS SATURADAS	2 g	13 g	66 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	545 mg	2931 mg	122 %