

TORTILLA DE PATATA NO FRITA



La tortilla de patata tradicional está buenísima, pero la cantidad de aceite que añadimos al freír la hace poco apta para el día a día. Podemos usar patata cocida de bote para agilizar el proceso, aunque si la hervimos o la cocemos en un recipiente de silicona y luego la tostamos un poco en airfryer o sartén obtendremos mucho mejor sabor.

 10 minutos
 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 patata mediana cocida
- 1/4 cebolla
- 2 huevos
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la patata o cocerla al microondas en un estuche de silicona de tipo Lekue durante 5-10 minutos a máxima potencia.
- 2º Sofreír o pochar un poquito la cebolla (en caso de querer añadirla) y opcionalmente aprovecha para dorar un poco las patatas.
- 3º Batir los huevos y añadimos la patata cocida, la cebolla y una pizca de sal. Mezclar.
- 4º Calienta la sartén, echa un poco 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 [324 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	349 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	11 g	34 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	44 mg	141 mg	6 %