



TORTILLA DE PATATAS Y CROQUETAS DE ESPINACAS GFC

patata, aceite de oliva, huevos, sal, croquetas de espinacas: Espinacas (26%), agua, harina de trigo, aceite de girasol, pan rallado (harina de trigo, agua, sal y levadura), cebolla, almidón de trigo, leche pasteurizada, piñones, sal, pasas, especias, vinagre de vino. Alérgenos: gluten, lácteo, huevo. Puede contener trazas de: crustáceos, pescado, soja, moluscos.

15 minutos
40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 50 gramos de patata, hervida
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 40 gramos de croquetas de espinacas
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos y pelamos las patatas para luego cocerlas en agua hasta que al pincharlas se suelten del tenedor. Una vez cocidas, las troceamos y mezclamos con el aceite, huevo y la sal. Luego añadimos la mezcla a una sartén o a un molde de horno a fuego medio y dejamos que vaya cuajando poco a poco para que no se queme por fuera y quede cruda por dentro.
- 2º En una bandeja de horno con papel añadimos las croquetas. Precalentamos el horno a 200 grados, introducimos las croquetas y dejamos hasta que estén doradas por fuera. Al final servimos el trozo de tortilla con una croqueta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (149 g)	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	17 %
H. CARBONO	13 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	13 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	326 mg	485 mg	20 %