



TORTILLA DE ZAPALLITOS

Ideal para acompañar con una rica ensalada fresca

 20 minutos 20 minutos 4 unidades

INGREDIENTES

- 1 zapallitos redondos [300g]
- 1 unidad mediana de puerro [100g] o de cebolla blanca
- 4 huevos enteros [200g]
- 2 fetas finas de queso por salut descremado [60g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo, pimentón, pimienta y sal a gusto.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar sin aceite el zapallito cortado como más te guste y el puerro/cebolla. Para evitar materia grasa tener siempre agua hirviendo para ir agregando en el medio de la cocción.
- 2º Condimentar con ajo en polvo, pimentón, sal y pimienta a gusto. O lo condimentos que a vos más te gusten. Una vez que están blandos los vegetales retirar del fuego.
- 3º En un recipiente batir los 4 huevos, hasta que se rompa la yema, agregar condimentos a gusto y el queso por salut en cubos. Agregar los vegetales salteados tibios y mezclar todo.
- 4º En una sartén antiadherente o con un poquito de aceite para evitar que no se pegue (retirar exceso con servilleta/pincel), colocar la mezcla y cocinar a fuego medio bajo con tapa.
- 5º Dar vuelta como un a tortilla (pasar a un plato y luego volver a colocar del otro lado en la sartén) y cocinar del otro lado.
- 6º Una vez sellada del otro lado listo, tortilla para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 UNIDADES (307 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	257 kcal	13 %
GRASA	5 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	138 mg	422 mg	141 %
SODIO	77 mg	236 mg	10 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	–