



TORTILLA DE PATATAS FÁCIL E SAUDÁVEL

2 porções

INGREDIENTES

- 2 batatas médias
- 4 ovos
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de azeite

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque a cebola e corte-a. Coloque o azeite numa frigideira antiaderente, o dente de alho picado finamente e a cebola, e deixe em lume médio cerca de 10-15 minutos
- 2º Lave e corte as batatas em rodela (não muito grossas) e acrescente na frigideira. Cozinhe até ficar macio
- 3º Bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta (opcional)
- 4º Depois das batatas estarem cozidas, acrescentar os ovos. Com a ajuda de um garfo, esmague as batatas e volte a mexer tudo
- 5º Cozinhe (fogo médio-alto) com a panela tapada. De seguida, vire a tortilla, desligue o fogo e cozinhe do outro lado com o calor residual
- 6º Sirva com uma salada de folhas verdes, por exemplo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (291 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	42 %
H. CARBONO	7 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	71 mg	206 mg	9 %