



TORTILLA DE PATATAS

Idéale avec une salade verte ou un mélange de crudités !

 10 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 unité moyenne d'oignon, cru (58 g)
- 3 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (150 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 unités grande [L] d'œuf, cru (136 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pommes de terre, laissez refroidir et coupez-les en rondelles. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile.
- 2° Ajoutez les œufs battus, puis les pommes de terre. Salez et poivrez.
- 3° Laissez cuire à feu doux, retournez la tortilla à l'aide d'une assiette pour cuire l'autre côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (342 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	394 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	20 g	39 %
GLUCIDES	9 g	30 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	7 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	50 mg	172 mg	7 %