



TORTILLA DE ACELGA O ESPINACA

Alto en proteína - sin TACC - Ovolactovegetariano - sin lácteos - bajo índice glucémico.

 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de espinaca o acelga, hervida [o descongelada y escurrida]
- 1 cebolla blanca
- 1 clara de huevo de gallina
- 1 huevo entero, crudo
- 1 cucharadita de sal, nuez moscada, pimienta y condimentos a gusto.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la espinaca o descongelar y escurrir
- 2º Cortar la cebolla en juliana finitas. Rehogar en sartén de teflon o acero con pizca de aceite
- 3º Mezclar las hortalizas, agregar condimentos y huevos. Mezclar todos los ingredientes muy bien.
- 4º Calentar una sartén previamente untada con aceite de oliva y una vez caliente volcar la preparación anterior rápidamente, alisando la superficie.
- 5º Cocinar a fuego lento, convenientemente tapar para no desperdiciar el calor. Cuando se noten los bordes separados de la sartén, despegar cuidadosamente con una espátula apta para calor y dar vuelta la tortilla con ayuda de la tapa.
- 6º Cocinar unos minutos más sobre fuego lento/moderado. Retirar de la sartén y servir. Puede colocarse fetas de queso encima en el último paso de la cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	98 kcal	5 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	39 mg	110 mg	37 %
SODIO	471 mg	1318 mg	55 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	—