



TORTILLA PAPAS VEGANA

Receta e imagen de Nutritivas - @nutricc_ @estiloplanta

 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 papas medianas, peladas
- 100 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 1 vaso de agua sin gas
- 8 cucharadas soperas al ras de harina de garbanzos.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva [18 g]
- Sal, pimienta y opcional AJO EN POLVO

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las papas en finas láminas o cuadraditos. Hervirlas durante 5 minutos en abundante agua con sal común (chequear siempre que la sal cumpla con la fortificación en yodo)
- 2º Mientras tanto, calentar unas gotas de aceite de oliva y saltear la cebolla hasta transparentar. Salpimentar.
- 3º En un bowl mezclar la harina de garbanzos, el agua, el ajo en polvo, la sal y la pimienta evitando grumos.
- 4º Agregar las láminas de papa cocidas y la cebolla salteada a la preparación anterior e integrar bien evitando que las papas se rompan.
- 5º Aceitar una sartén de teflón (incluyendo los bordes) con 1 o 2 cucharaditas de aceite de oliva y llevar a fuego medio directo a calentar unos segundos.
- 6º Volcar la mezcla en la sartén, tapar con tapa de cacerola y dejar cocinar por 5 minutos.
- 7º Retirar la tapa y despegar los bordes de la tortilla con un cuchillo sin filo y chequear que estén dorados. Si no están dorados los bordes cocinar hasta que doren.
- 8º Una vez que los bordes estén dorados, colocar un plato dado vuelta sobre la sartén, y con mucho cuidado volcar la tortilla sobre el plato, invirtiendo los lugares.
- 9º Dejar el plato con la tortilla en la mesada y colocar 1 o 2 cucharaditas de aceite en la sartén nuevamente y llevar a fuego a que caliente.
- 10º Con la ayuda de una espátula, deslizar la tortilla en la sartén para que se dore del otro lado tapándola nuevamente y repitiendo el paso 6, 7 y 8.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (230 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	196 kcal	10 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	183 mg	420 mg	18 %
H. CARBONO	13 g	29 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—