



TORTILLA DE HOJAS DE REMOLACHA

tortilla de hojas de remolacha

 10 minutos

 20 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 6 hojas de hojas de remolacha, crudas (192 g)
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 30 gramos de mix de semillas
- 15 gramos de jengibre molido
- 15 gramos de cúrcuma
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar bien las hojas de remolacha con los tallos, cocinarlo al vapor
- 2º luego, picar las hojas y tallos, agregarle el huevo, jengibre, semillas, cúrcuma
- 3º batir la preparación y colocarla en un recipiente, previamente aceitado y llevarla al horno
- 4º cocinar hasta que esté cocida

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (168 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	7 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	55 mg	93 mg	31 %
SODIO	22 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	8 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	—