

## Tortilla de patatas y espinacas RyN

● Total 30 minutos 1 porción

### Ingredientes

o	o
200 gramos de patata, cruda	25 gramos de cebolla blanca, cruda
o	o
120 gramos de espinaca, cruda	1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
o	o
2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]	1 diente de ajo, crudo [4 g]
o	
2 undades huevo de gallina, clara, cruda [70 g]	

### Método de preparación

- 1  
Trocear la cebolla y el ajo y rehogarlos en una sartén con poco aceite, a fuego medio-bajo.
- 2  
Pelamos y troceamos las patatas . Ponerlas en un plato con un poco de agua, salpimentar y cubrir con papel film. Hacer varios agujeros en el papel y meterlo al microondas, 5m a máxima potencia, si no se dispone de microondas, cocer las patatas.
- 3  
Cuando el ajo y la cebolla estén dorados, añadir las espinacas [pueden ser congeladas] saltear un par de minutos en la sartén a fuego medio bajo. Añadir las patatas y rehogar un par de min. más.
- 4  
Batir los huevos [2huevos+ 2 claras o 3 huevos].
- 5  
Juntar todos los ingredientes en el bol junto con los huevos, ahora puedes cocinarlo con poco aceite en una sartén hasta que esté cuajado o meterlo en el horno con un recipiente apto, 20m con el horno precalentado a 220 grados.
- 6  
Juntar todos los ingredientes en el bol junto con los huevos, ahora puedes cocinarlo con poco aceite en una sartén hasta que esté cuajado o meterlo en el horno con un recipiente apto, 20m con el horno precalentado a 220 grados.