



TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS RYN

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la cebolla y el ajo y rehogarlos en una sartén con poco aceite, a fuego medio-bajo.
- 2º 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.
- 3º 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.
- 4º Batir los huevos (2huevos+ 2 claras o 3 huevos).
- 5º 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.
- 6º 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (513 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	446 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	54 %
H. CARBONO	7 g	34 g	13 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	72 mg	370 mg	15 %