

**TORTILLA DE PAPA CON ENSALADA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)
- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar la papa en rodajas finas. Freír la papa en aceite de oliva hasta que esté dorada.
- 2º Batir los huevos con sal y pimienta al gusto. Agregar la papa a los huevos batidos y mezclar bien.
- 3º Cocinar la tortilla en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté cuajada por ambos lados. (Tiempo de cocción: 10-15 minutos)
- 4º Ensalada: Lavar las hojas verdes, el tomate y el pepino. Cortar el tomate y el pepino en rodajas finas. Mezclar las hojas verdes, el tomate, el pepino, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- 5º Disponer la tortilla de papa en un plato. Acompañar con la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (497 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	413 kcal	21 %
GRASA	4 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
COLESTEROL	81 mg	401 mg	134 %
SODIO	48 mg	238 mg	10 %
H. CARBONO	6 g	32 g	11 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	—