

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACA ASADA EN MICROONDAS



Tortilla sin freír es una excelente opción mas saludable, a la tradicional e igualmente de exquisita. FOTO: <https://www.miscosillasdecocina.com/wp-content/uploads/2022/07/tortilla-patata-espinacas-queso4.jpg>

 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [200 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 6 Cubitos de espinaca picada congelada en porciones [75 g]  1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta las patatas en cuadrados pequeños y finos, de 1cm de grosor aproximadamente. Ponlas en un bowl amplio, echa una cucharada de aceite y sal. Remuévelo bien y tápalo con una tapadera de microondas, un plato o un poco de papel film haciéndole varios agujeros.
- 2º Introdúcelas en el microondas a máxima potencia durante 7 min.
- 3º Pasados los 7 min, saca las patatas, remuévelas y vuélvelas a meter al microondas otros 7 min para que se terminen de cocer.
- 4º Ponemos los cubitos de espinacas o espinaca entera en la sartén y dejamos que se haga un poco hasta que estén blandas añadimos a las patatas y batimos los huevos, los añadimos a la mezcla de patatas y mezclamos todo bien. Cuajamos la tortilla en una sartén antiadherente al fuego, dándole la vuelta a media cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [158 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	17 %
H. CARBONO	9 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	53 mg	84 mg	3 %