



## TORTILLA DE PATATAS AL MICROONDAS

Tortilla de patatas pero con estas últimas hechas en el microondas para disminuir el aceite total

 30 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- 3 unidades medianas de patata, cruda (660 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g) [opcional para quien le guste]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavamos, pelamos y troceamos las patatas. Si las cortamos en trozos pequeños necesitarán cocerse mejor en el microondas.
- 2º . Pelamos y picamos la cebolla. Ponemos la cebolla en un bol con un chorrito generoso de aceite de oliva virgen extra.
- 3º Removemos y mezclamos muy bien todo para que se junten bien con el aceite.
- 4º Cubrimos con papel film, aunque también podemos usar un recipiente especial para microondas y prescindir del film. Calentamos en el microondas 2 minutos a máxima potencia.
- 5º Ponemos las patatas en un recipiente con agua durante 10 minutos. Escurrimos las patatas y las mezclamos con cebolla y sal en un bol grande. Cubrimos el bol con papel film [o usamos un recipiente especial para microondas] y calentamos 12 minutos a máxima potencia [900W].
- 6º Sacamos el bol del microondas con cuidado. Retiramos el film y con un tenedor comprobamos que las patatas están suficientemente cocidas. Si aún no están listas, las calentamos 2-3 minutos más. Dejamos reposar unos minutos.
- 7º Por último, se baten los huevos y añadimos la patata y cebolla. En otra sartén [tiene que ser antiadherente para que no se pegue la tortilla] añadimos la cucharada de aceite restante y cocinamos la tortilla al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [438 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	446 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	38 %
H. CARBONO	10 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	40 mg	174 mg	7 %