



TORTILLA DE PATATAS CON QUESO DE CABRA (1,5P-1,5HC-2,5G)

Una tortilla de patatas con cebolla [opcional] rellena de rulo de cabra [podemos comprarlo en muchos super]

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco (50 g)
- 230 gramos de patata, cruda
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 4 piezas de clara de huevo (132 g)
- 30 gramos de queso cabra, curado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las patatas en rodajas no muy gruesas y la cebolla en cubitos pequeños.
- 2º En una sartén añadimos las cucharadas de aceite y ponemos las patatas y cebolla a la vez.
- 3º Las dejaremos cocinar en la sartén a fuego medio y con una tapa hasta que esté blandita, vamos removiendo de vez en cuando para que no se quemen.
- 4º Una vez cocinada la patata, batimos los huevos y las claras, y añadimos la patata y cebolla.
- 5º En otra sartén (tiene que ser antiadherente para que no se pegue la tortilla) añadimos la cucharada de aceite restante y ponemos la mitad de la mezcla de huevo.
- 6º Después ponemos las rodajas de rulo de cabra y la otra mitad de la mezcla de huevo. Cocinamos la tortilla al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (514 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	547 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	8 g	40 g	16 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	5 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	109 mg	563 mg	23 %