

**TORTILLA DE PATATAS AL MICROONDAS (1,5P-2,5HC-1,5G)**

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

 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g) [opcional para quien le guste]
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 100 gramos de clara de huevo

**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 batan 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 (684 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	537 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	33 g	66 %
H. CARBONO	9 g	62 g	24 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	33 %
SODIO	52 mg	354 mg	15 %