



TORTILLITAS DE CALABACÍN (THERMOMIX)

 15 minutos 20 minutos 15 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de queso Emmental
- 100 gramos de cebolla
- 300 gramos de calabacín
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 90 gramos de harina de trigo, integral
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 2 cucharadas de postre de orégano, seco (4 g)
- 1 cucharada de postre de comino (2 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rallar el queso emmental. 10seg/vel 8. Retirar y reservar.
- 2º Añadir la cebolla al vaso y trocear 5seg/vel 5.
- 3º Poner la cebolla en el fonde del vaso o recipiente.
- 4º Añadir el calabacín y trocear 4seg/vel 5.
- 5º Incorporar el queso reservado, los huevos, harina, sal, huevos, comino y pimienta negra. Mezclar 30seg/vel 3.
- 6º Retirar a un bowl grande y reservar.
- 7º En una sartén a fuego medio engrasar con AOVE y verter 2-3 cucharas de la mezcla.
- 8º Dorar 2 minutos y voltear la tortilla hasta completar su cocción.
- 9º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (51 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	10 %
H. CARBONO	10 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	4 %
SODIO	224 mg	114 mg	5 %