



## TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (35 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el calabacín y córtalo en rodajas finas, tal y como puedes ver en las fotografías.
- 2º Aunque puedes cocinarlo en sartén, a mi me gusta mucho más cómo queda en el microondas. Pon las rodajas de calabacín en un estuche o recipiente apto para cocinar en el microondas microondas tapado con papel film y cocínalo 8 minutos a máxima potencia (suelen ser 800W).
- 3º Mientras se cocina el calabacín pela la cebolla y córtala en trocitos. Yo prefiero no picarla mucho porque me gusta que se noten los trocitos de cebolla, también podrías cortarla en tiras.
- 4º En una sartén con una cucharada de aceite y a fuego medio-bajo, echa la cebolla junto con un poco de sal y deja que se poche durante unos 10 minutos, hasta que empiece a dorarse. Personalmente me gusta que llegue poco dorada a la tortilla aunque esto ya va en gustos.
- 5º Cuando la cebolla ya esté prácticamente lista incorpora el calabacín que ya se habrá cocinado en el microondas (escúrrelo bien antes de añadirlo) y revuélvelo todo 2 minutos a fuego medio. Reserva. En un bol casca los huevos, echa un poco de sal y bátelos enérgicamente con unas varillas o un tenedor. Incorpora la cebolla y el calabacín y revuélvelo todo para que queden bien mezclados e impregnados.
- 6º Pon la misma sartén a fuego medio-bajo con un poquito de aceite y ahora cuaja la tortilla. Vierte la mezcla de huevos, calabacín y cebolla en la sartén y cuando notes que se ha cuajado por abajo (puedes comprobarlo moviendo un poco la sartén y viendo que todo va junto en un bloque unido y despegado de la sartén), entonces es cuando debes darle la vuelta.
- 7º Para darle la vuelta coge una tapadera o plato de mayor tamaño que la sartén, cúbrela y ahora vuelca todo el contenido de la sartén en el plato o tapadera, de forma que ahora puedas ver la parte cuajada de la tortilla por arriba. Con cuidado, desliza la tortilla de nuevo del plato a la sartén para que se cuaje por ese lado.
- 8º Ahora el punto lo decides tú. Si prefieres que la tortilla quede un poco líquida por dentro, pon el fuego un poco más fuerte (solo un poco) para que se cuaje rápidamente por fuera, y apártala a un plato. Si te gusta más que quede perfectamente cuajada mantén el fuego muy suave para que no se queme por fuera, pero que el interior se cuaje perfectamente. Podrás hacer la prueba con un palillo, introduciéndolo para comprobar cuanto de líquido está el interior. ¡Y lista!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (259 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	31 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	54 mg	140 mg	6 %