



TORTILLA DE PATATA Y VERDURA

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de patata, cruda [220 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta las patatas a rodajas. Cocinar en agua hirviendo hasta que se ablanden o en el microondas 10 minutos en un recipiente apto tapado a máxima potencia
- 2º En un sartén antiadherente rociar el aceite y caliente a medio fuego.
- 3º Añadir la cebolla y sofría hasta dorarla. Añada las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas.
- 4º En un recipiente mediano, batir los huevos hasta que estén espumosos, añadir la sal y vaciar sobre la mezcla de verduras revolviendo bien.
- 5º Calentar el aceite restante en un sartén y una vez caliente vaciar la mezcla de la tortilla.
- 6º Cocinar hasta que esté dorado y que los bordes estén cuajados [5 minutos aprox.]. Con la ayuda de un plato dar vuelta la tortilla y cocinar por el otro lado.
- 7º Una vez listo dar vuelta la tortilla sobre un plato y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [476 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	39 %
H. CARBONO	7 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	40 mg	191 mg	8 %