

Tortilla de verduras

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 1kg de verdura para ensaladilla (guisantes, zanahoria y patata)
- 2 cebollas
- 8 huevos
- 5 cucharadas de aceite de oliva

 AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva y sal.

opcional: finas hierbas, orégano u otra hierba aromática. acompañamiento:

½ tomate por persona.

Información nutricional por ración

Energía	462,09 Kcal
Hidratos de Carbono	42,4 g
de los cuales azúcares	10,7 g
Proteínas	25,3 g
Grasas	21,1 g
de las cuales saturadas	4,6 g
de las cuales monoinsaturadas	10,1 g
de las cuales poliinsaturadas	3,4 g
Fibra dietética	13,4 g



Elaboración

- Cocinar la ensaladilla hirviendo la verdura en una cazuela o al microondas. La verdura tiene que quedar tierna. Colar y reservar.
- Mientras tanto, pelar, cortar la cebolla a juliana y sofreírla en una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Una vez dorada, añadir la verdura escurrida y darle un par de vueltas. Salar al gusto. También se puede condimentar con finas hierbas u orégano.
- Batir los huevos en un bol y añadir la verdura con la cebolla.
- Hacer una tortilla con una cucharada de aceite en una sartén antiadherente.
- Acompañar de una ensalada de tomate.

Características nutricionales:

Una tortilla diferente a la clásica tortilla de patatas y cebolla. Al llevar las verduras típicas de una "ensaladilla" (guisantes, zanahoria y patata), además de la cebolla, nos aumenta la cantidad de fibra del plato, por su contenido en verduras diversas.

Nuestro consejo:

Esta tortilla de verduras nos va genial para introducir estos alimentos a la dieta de los más pequeños de la casa. Un vez cortada en porciones individuales, la tortilla tiene trocitos de verduras de colores diferentes, por la cual cosa es agradable y bonita, la consumirá fácilmente toda la familia.

