



Tortilla de setas, puerro y patata

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 1kg de patata
- 400g de setas variadas
- 2 tomates verdes
- 1 cucharada de orégano
- 450g de puerro (2 puerros)
- 8 huevos
- 5 cucharadas de aceite de oliva



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, sal y orégano.

Información nutricional per ración

Energía	486,7 Kcal
Hidratos de carbono	43,6 g
de los cuales azúcares	7,2 g
Proteínas	23,4 g
Grasas	24,2 g
de las cuales saturadas	4,5 g
de las cuales monoinsaturadas	13,1 g
de las cuales poliinsaturadas	3,6 g
Fibra	9,2 g



Elaboración

- Pelar las patatas, cortarlas a láminas no muy grandes y cocerlas al microondas 12 minutos -a máxima potencia- en un recipiente tapado.
- Cortar los puerros a juliana fina y sofreírlos en una sartén a fuego suave con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Mientras tanto, cortar las setas más grandes a láminas y, una vez el puerro esté tierno, subir el fuego y añadirlos a la sartén. Saltear todo junto 2 minutos.
- A continuación, añadir las patatas cocidas, orégano y sal al gusto. Saltear todo hasta que los ingredientes cojan un poco de color.
- Batir ocho huevos en un bol e introducir los puerros, las setas y la patata. Mezclar bien y rectificar de sal.
- Para hacer la tortilla, poner una cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente bien caliente. Incorporar el revuelto de huevos, bajar el fuego y dejar cuajar. Dar la vuelta con un plato o con una tapa y cuajar por el otro lado.
- Acompañar la tortilla con tomate aliñado.

Características nutricionales:

Las setas son muy bajas en calorías, sólo unas 20 kcal por 100g de setas. Esto se debe a su alto contenido en agua y, por tanto, en minerales, sobre todo los que proceden de la tierra, como el yodo. Podemos decir que esta tortilla es diurética por la gran cantidad de potasio que aportan las patatas, las setas y los puerros.

Nuestro consejo:

Las setas más típicas se encuentran en otoño. Pero también tenemos setas que crecen en primavera y, durante todo el año, podemos disfrutar de las setas de cultivo con las mismas propiedades que las silvestres. También podemos utilizar las setas deshidratadas o en conserva.

