

TORTILLA DE HUEVO ESTILO MEDITERRANEO.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #32. Pág. 10.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 cebollas pequeñas picadas
- ½ taza de albahaca fresca picada
- 2 jitomates medianos picados sin piel y sin semilla
- 1 papa mediana rebanada delgada
- 4 huevos
- ½ taza de agua
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de queso fresco

Preparación:

Calienta 1 cucharadita de aceite en un sartén antiadherente grande. Añade las cebollas, albahaca y jitomate y saltéalos por 2 minutos. Retira del fuego.

Calienta el aceite restante. Añade las rebanadas de papa y cocina hasta que estén tiernas, aproximadamente 4 minutos. Reduce el fuego y coloca las papas en una capa en el fondo del sartén. Licua la ½ taza de agua, los huevos y el queso parmesano y vierte encima las papas. Coloca encima la cebolla, tomate y albahaca salteados y el queso fresco en trocitos y cocina a fuego medio-bajo por 4 minutos aproximadamente o hasta que la tortilla este cocida.

Rinde: 4 porciones

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCION

Calorías	181
Grasa Total	6g (27% de las calorías)
Grasa Saturada	3g
Colesterol	12mg
Sodio	385mg
Carbohidratos	15g (32% de las calorías)
Proteína	19g (41% de las calorías)
Fibra	2g