



PLATOS DE FONDO

Tortilla Vegetariana



5 porciones



Nivel: Medio



60 minutos

Ingredientes

- 5 papas del tamaño de un huevo, peladas y cortadas en rodajas
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ cebolla mediana picada
- 1 zapallo italiano pequeño rebanado
- 1 ½ tazas de pimientos verdes o rojos cortados en rebanadas finas
- 5 champiñones medianos en rodajas
- 3 huevos batidos
- 5 claras de huevos batidas
- Pimienta y sal de ajo con hierba al gusto
- 1 cucharada de queso parmesano

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	178
Proteínas (g)	10,6
Lípidos (g)	7,5
Colesterol (mg)	127,9
Hidratos de Carbono (g)	16,8
Sodio (mg)	168,4
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Pre calentar el horno a 160 °C.
- Cocinar las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden.
- En una sartén antiadherente rociar el aceite y calentar a fuego medio.
- Añadir la cebolla y sofría hasta dorarla. Añadir las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas.
- En un recipiente mediano, batir ligeramente los huevos y las claras de huevo, añadir la pimienta, la sal de ajo y el queso parmesano. Añadir la mezcla de huevos con queso a las verduras cocidas.
- Rociar el aceite vegetal en una sartén que se pueda meter al horno y derramar en ella la mezcla de huevos con queso. Esparcir por encima el queso parmesano bajo en grasa y hornear la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, 20 minutos.
- Sacar la tortilla del horno, déjala enfriar por 10 minutos y cortar en 5 porciones.