

Tortilla de patata hervida

INGREDIENTES

- Patata: 150 gr por persona
- Cebolla: 50 gr por persona
- Huevos: ½ por persona
- Leche semi: 25 cc por persona
- Aceite oliva: 5 cc
- Y pimentón colorado de la vera o azafrán de hebra

PREPARACIÓN

- ✓ Pelar las patatas, lavarlas, secarlas y cortarlas en la forma tradicional para la tortilla, procurando que todas tengan un tamaño similar.
- ✓ Pelar la cebolla y cortarla en lonchas finas.
- ✓ Cocer las patatas y la cebolla, bien al vapor o bien en el microondas con tapadera (tiempo de vapor 15 minutos aproximadamente, tiempo de microondas 10 minutos)
- ✓ Batir los huevos, añadir la leche, la cebolla y las patatas. Removerlo bien, chafando un poco las patatas.
- ✓ Añadir sal y el pimentón de la Vera o bien unas hebras de azafrán.
- ✓ En una sartén calentar 5 cc de aceite y hacer la tortilla...



CONSEJOS:

- ✓ ¡No renuncies al placer de la tortilla de patata, pero varía la preparación!
- ✓ Uno de los excelentes platos de nuestra gastronomía es la tortilla de patata. Puede tomarse en cualquier momento y que gusta por igual a todas las edades. Un plato simple, barato y que sabe muy rico...
- ✓ Excepto por el aceite que se precisa para freír las patatas (que dispara los aportes en grasas y en calorías), es un plato muy equilibrado que aporta pocas proteínas y favorece la energía preferida por el organismo, los Hidratos de Carbono.

- ✓ En su versión convencional, una ración de tortilla de patata aporta **405 Kcal**. Así pues, con el recurso de cocción, la ración pasa a tener **194 Kcal**.
- ✓ De esta manera podremos tomarla con más frecuencia.
- ✓ Puedes acompañar la tortilla con un tomate del Perelló con sal (50 gr)
 - **Con esta nueva forma de cocinar la tortilla, la ración pasa a tener 194 Kcal. De esta manera podremos tomarla con más frecuencia**

Dra. Pilar Luna, Jefa del Servicio de Nutrición y Dietética