



TORTILLA DE ESPINACAS

Ingredientes

- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Kg Espinacas lavadas, picadas y cocidas
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 3 Huevos
- Pimienta a gusto

Preparación

1.- En una sartén caliente las dos cucharadas de aceite y sofríe la cebolla durante 5 min. aproximadamente a fuego medio hasta dejarla levemente dorada. Agrega la espinaca y condimenta con la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzado, cocina durante 3 min. removiendo de vez en cuando.

2.- Aparte, bate los huevos a medio espumoso y agrega al salteado anterior, condimenta con un toque de pimienta a gusto y revuelve con suaves movimientos.

3.- Calienta una sartén preferentemente de teflón con una gota de aceite, vierte la preparación sobre el sartén y cocina a fuego bajo durante 5 minutos aproximadamente hasta dorar sus bordes. Luego, voltea con la ayuda de una tapa de olla plana o un plato con cuidado y cocina nuevamente por el otro lado hasta dorar los bordes levemente y cocer completamente. Una vez lista, retira del fuego, porciona y sirve de inmediato.



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	158 Kcal
Proteínas:	10.0 g
Grasa Total:	9.6 g
Colesterol:	127. mg
H. de Carbono:	10.8 g
Fibra Dietética:	4.60 g
Sodio:	283 mg