



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	182 Kcal
Proteínas:	7.3 g
Grasa Total:	11.6 g
Colesterol:	160. mg
H. de Carbono:	13.7 g
Fibra Dietética:	3.30 g
Sodio:	191 mg

TORTILLA DE VERDURAS BICOLOR

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla chica cortada finamente
- 2 Tazas de porotos verdes cocidos
- 1 Zanahoria pelada y rallada
- 3 Huevos
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1 Cucharada de ciboulette picado fino
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- En una cacerola a fuego medio calienta una cucharada de aceite, saltea la cebolla por unos minutos, añade los porotos verdes escurridos y la zanahoria rallada. Condimenta a gusto con sal y pimienta, mezcla y reserva.

2.- Aparte, en un bowl bate los huevos y condimenta con la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada. Vierte esta preparación a las verduras salteadas y revuelve.

3.- Luego, calienta una sartén de teflón preferentemente a fuego medio y añade el aceite restante, vierte la preparación y cocina a fuego suave durante unos minutos hasta cuajar y dorar levemente. Voltea con cuidado y cocina por el otro lado. Una vez lista y al momento de servir, decora con ciboulette picado finamente.

Sugerencia

Cuando voltees la tortilla, lo puedes hacer con la ayuda de una tapa de olla plana sin bordes sobresalientes. Esto te ayudará a no romper la preparación.