



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	93 Kcal
Proteínas:	12.7 g
Grasa Total:	2.3 g
Colesterol:	85.0 mg
H. de Carbono:	5.5 g
Fibra Dietética:	1.50 g
Sodio:	377 mg

TORTILLA DE POROTOS VERDES Y ATÚN

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Bandeja de champiñones cortados en láminas
- Sal y pimienta a gusto
- 2 Tazas de porotos verdes cortados en juliana y cocidos
- 2 Tarros de atún en agua
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 3 Huevos

Preparación

1.- En una sartén con el aceite de oliva caliente, saltea los champiñones durante 3 minutos removiendo de vez en cuando. Una vez listos condiméntalos con sal y pimienta y déjalos en un bowl. Añade los porotos verdes con el atún escurrido y revuelve para distribuir bien sus ingredientes.

2.- Aparte, bate los huevos hasta quedar levemente espumosos y añade la tableta de caldo de verduras MAGGI® desmenuzada, junta ambas preparaciones y condimenta con un toque de pimienta a gusto.

3.- Cubre con un toque de aceite una sartén de teflón preferentemente y de tamaño grande. Vierte en esta la preparación anterior y cocina durante 4 minutos aproximados hasta que notes su cocción por los bordes de la tortilla. Luego con la ayuda de una tapa de olla plana, voltea la preparación y cocina por el otro lado hasta dorar levemente y cuajar completamente la preparación. Una vez lista, porciona y puedes servir acompañado de una ensalada de hojas frescas o tomate a la chilena.