



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|---------|
| Energía: | 98 Kcal |
| Proteínas: | 4.7 g |
| Grasa Total: | 6.5 g |
| Colesterol: | 106. mg |
| H. de Carbono: | 5.9 g |
| Fibra Dietética: | 1.60 g |
| Sodio: | 308 mg |

TORTILLA DE TRES VERDURAS

Ingredientes

- 1 Brócoli cortado en gajos pequeños
- 1 Pimentón rojo cortado en juliana
- 1 Zanahoria mediana rallada
- 4 Huevos
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

Preparación

1.- En una cacerola con abundante agua hirviendo con un poco de sal, pasa los brócolis durante 10 segundos. Retira y deja escurrir, repite el mismo paso con los pimentones. Reserva.

2.- En un bowl mezcla los huevos con la tableta de caldo de gallina MAGGI® previamente desmenuzada y bate hasta homogenizar. Junta con las verduras cocidas y la zanahoria, revuelve hasta distribuir bien los ingredientes.

3.- Agrega una pequeña cantidad de aceite a una sartén grande de teflón preferentemente, calienta y luego vierte la preparación anterior. Cocina durante 4 minutos aprox. 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. Una vez lista, porciona y puedes servir acompañado de una ensalada de hojas frescas o un delicioso trozo de carne o pollo, como más te guste.