



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	78 Kcal
Proteínas:	4.5 g
Grasa Total:	2.2 g
Colesterol:	80 mg
H. de Carbono:	11.0 g
Fibra Dietética:	2,1 g
Sodio:	321 mg

TORTILLA DE POROTOS VERDES

Ingredientes

- 1 Kilo de porotos verdes (si son frescos cortados en tiritas)
- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cebolla cortada en cuadritos
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- 3 Huevos
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 2 Cucharadas de harina (opcional)
- 3 Cucharadas de perejil picado fino
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

1.- Calienta el aceite en una cacerola y agrega el ajo con la cebolla, saltea durante unos segundos hasta ablandar. Agrega los porotos verdes y cocina tapado a fuego medio durante 1 minuto revolviendo de vez en cuando hasta cocerlos al dente. Una vez listos, retira del fuego y así también el exceso de agua, para esto déjalos en un colador y déjalos reposar unos minutos.

2.- Aparte, bate los huevos a espumoso en un bowl de buen tamaño. Agrega el caldo de verduras MAGGI® desmenuzado con la harina, perejil, orégano y pimienta a gusto. Agrega los porotos verdes y remueve cuidadosamente hasta integrar bien todos los ingredientes.

3.- Calienta una sartén grande preferentemente de teflón con solo unas gotas de aceite, vierte la mezcla de porotos verdes y cocina a fuego medio-bajo sin remover hasta que veas que los bordes de la preparación están cocidos. Luego, con la ayuda de una tapa grande de olla voltea la tortilla con cuidado y cocina por el otro lado.

4.- Puedes repetir el proceso por ambos lados a fuego bajo para alcanzar la cocción completa de la preparación, no obstante es importante que esta no sea muy gruesa. Idealmente de 2 cm. De grosor. Una vez lista, retira de la



sartén y corta triángulos para acompañarlos con arroz, puré o una fresca ensalada.

