Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Tortilla rellena con zumo antioxidante

10min · 1 ración · 559 kcal

Ingredientes

TORTILLA

- **2** huevos
- **1** loncha de jamón cocido 98%
- **1** loncha de queso havarti
- Especias al gusto (ajo en polvo, perejil, pimienta)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ZUMO

- **1** naranja pelada (sin nada de parte blanca)
- **1** zanahoria pelada cortada en trozos
- **1** maracuyá (solo la pulpa y pipas)
- **1** trozo pequeño de jengibre fresco pelado
- **125 ml** de agua
- **2** cubitos de hielo

Elaboración

TORTILLA

1. Poner un chorrito de aceite de oliva en una sartén a fuego medio
2. Batir los huevos, agregar las especias y verter en la sartén
3. Colocar la loncha de jamón cocido y la de queso encima
4. Cuando se vea que el huevo se va cuajando, doblar la tortilla por la mitad
5. Dejar un par de minutos, dar la vuelta y dejar 2 minutos más, y estará lista

ZUMO

6. Poner todos los ingredientes en el robot de cocina a velocidad alta durante 2 minutos
7. Servir listo para consumir

POR RACIÓN	27 g Proteínas	34 g Grasas	39 g Hidratos	10 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya