Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortilla francesa con tomate y aguacate

1 ración 363 kcal

Ingredientes

- 2 huevos de corral
- Ajo en polvo
- Perejil
- Pimienta
- Sal
- Aove
- Tomate
- Aguacate

POR RACIÓN

Proteínas	15 g
Grasas	30 g
Hidratos	11 g
Fibra	6 g

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio.
2. Batimos los huevos, le ponemos una pizca de sal, ajo en polvo, perejil y pimienta, vertimos en la sartén hasta que esté lista.
3. Cortamos el tomate, el aguacate y le ponemos sal, pimienta y aove.

Hecho con CookNest

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

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