Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortilla de verduras al horno

45min · 4 raciones · 251 kcal

Ingredientes

- **4** huevos
- **1** chorrito de leche
- **1** mazorca de maíz cocina
- **1** zanahoria grande
- **2** patatas pequeñas
- **4** pimientos baby
- **½** calabacin
- **½** cebolla
- **5 dientes** de ajo
- Sal
- Pimienta
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**11 g**
Grasas	**9,7 g**
Hidratos	**33 g**
Fibra	**4,7 g**

Elaboración

1. Pelamos la zanahoria, la patata, la cebolla y los ajos, los cortamos en dado de 2cm y los ajos algo más pequeñitos.
2. Cortamos la mazorca de maíz en 4-5 rodajas.
3. Cortamos el calabacín en dados de 2cm.
4. Ponemos toda la verdura ya troceada en nuestra bandeja de horno, salpimentamos, ponemos un chorrito de aove y llevamos al horno a 180 grados durante 40 min, hasta que veamos que las verduras están doraditas.
5. Batimos los huevos en un bol, añadimos el chorrito de leche (esto le dará una textura más esponjosa), sal y las verduras asadas.
6. En una sartén pequeña con un chorrito de aove, vertimos todo y a fuego medio hacemos nuestra tortilla.

Hecho con CookNest

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

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