Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortilla de espárragos

1 ración 318 kcal

Ingredientes

- **2** huevos
- **150gr** de espárragos verdes cortados en 2-3cm
- **2 dientes** de ajo en brunoise
- **2 ramitas** de perejil en brunoise
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**9,5 g**
Fibra	**3,7 g**

Elaboración

1. Añadimos un chorrito de aove en una sartén y ponemos a fuego medio
2. Añadimos los ajos, el perejil y doramos un poquito
3. Añadimos los espárragos y cocinamos unos 8-10 min
4. En un bol batimos los huevos, añadimos un poco de sal, pimienta y los espárragos junto con el ajo y perejil
5. Añadimos todo en la midas darte y cuajamos nuestra tortilla
6. Servimos caliente

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya