Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortilla de alcachofas

4 raciones 345 kcal

Ingredientes

- **1 bolsa** de snacks de patatas
- **5** alcachofas
- **4** huevos camperos
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de medio limón
- Agua

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**36 g**
Fibra	**9,8 g**

Elaboración

1. Ponemos el zumo de medio limón en un bol con agua.
2. Limpiamos las alcachofas, cortamos en finas láminas y agregamos al bol para que no se oxiden.
3. En una sartén con abundante aceite de oliva cocinamos las alcachofas a fuego medio hasta que estén doraditas.
4. Ponemos los huevos en un bol, sal y un buen puñado de nuestros snacks Lolita favoritos.
5. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva cuajamos la tortilla y ya la tendríamos lista para disfrutar.

Hecho con CookNest

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