Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

# Tortilla de patatas con poco aceite

2 raciones  342 kcal

## Ingredientes

- 1 patata mediana
- 3 huevos y 1 yema
- 1/2 cebolla
- ½ mozzarella (opcional)
- Aceite de Oliva
- Sal

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 19 g |
| Grasas | 21 g |
| Hidratos | 20 g |
| Fibra | 2,5 g |

## Elaboración

1. Corta las patatas en rodajas y hazlas al micro con un poco de agua durante 8' al máximo de potencia
2. Corta y pocha la cebolla en juliana con un poco de aceite de oliva y agua
3. Bate los huevos y mézclalos con la patata, la cebolla y la mozzarella
4. Hazla en la sartén con un poco de aceite y disfrútala

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition