HerZechef



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tortilla de espárragos

1 ración 323 kcal

Ingredientes

- Espárragos de margen
- 3 huevos
- Sal
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	21 g
Grasas	24 g
Hidratos	5 g
Fibra	2,1 g

Elaboración

1. Partir los espárragos en trocitos, uno a uno, hasta que no se puedan partir más
2. Freír los espárragos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva
3. Cascar los huevos, añadir una pizca de sal y batir
4. Cuando los espárragos estén fritos, añadirlos al huevo y a la sartén
5. Mezclar todo con el fuego muy bajo hasta que tenga una consistencia muy cremosa
6. Pasados un par de minutos, poner la tortilla en un plato y darle la vuelta
7. Añadir otra vez la tortilla por la parte que no está hecha y dejarla un par de minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto