

# Tortilla de Patatas

## TORTILLA DE PATATAS

### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Patatas. . . . .	175 gr.
Cebollas. . . . .	25 gr.
Huevos. . . . .	65 gr.
Aceite . . . . .	10 ml.
Sal . . . . .	0,3 gr.



### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Pelamos las patatas y las cebollas, las picamos en medias lunas y “ pochamos ” en un utensilio apropiado, una vez que estén hechas las dejamos escurrir bien.
- 2.- Entre tanto batimos los huevos en un recipiente apropiado y añadimos la sal.
- 3.- Mezclamos todo el conjunto y procedemos a hacer las tortillas procurando que nos queden jugosas pero cuajadas en su interior.

\*También podemos añadirle a las patatas y cebolla pedacitos de pimiento verde o rojo.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
305	11	63	32	80

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

