

# CuidaRecetas

## Tortilla de patatas y espinacas



### INGREDIENTES

- 2 patatas medianas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 1 manojo de hojas de espinacas frescas
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 huevos
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto



### ALÉRGENOS



HUEVOS



Fácil



40 min



2 raciones



2,10 €/ración

# CuidaRecetas

## Tortilla de patatas y espinacas



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL



 Por ración	Energía 520 kcal	Hidratos de carbono 47,4 g	Azúcares 3,2 g	Grasas 34,6g	Grasas saturadas 7g	Proteínas 23,2g	Fibra 5,6g	Sal 0,6g
--	---------------------	-------------------------------	-------------------	-----------------	------------------------	--------------------	---------------	-------------

### ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregar las patatas y la cebolla y cocinar hasta que las patatas estén doradas y tiernas, aprox 10-15 min. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
2. Agregar las espinacas a la sartén y cocinar durante 2-3 minutos más, hasta que se marchiten.
3. Batir los huevos en un tazón aparte con una pizca de sal y pimienta.
4. Verter los huevos batidos sobre las patatas, cebolla y espinacas en la sartén. Remover suavemente para distribuir los ingredientes de manera uniforme.
5. Cocinar a fuego lento durante unos 5-7 minutos, hasta que los huevos comiencen a cuajar en los bordes.
6. Voltear la tortilla usando un plato o una tapa de sartén y cocinar del otro lado durante otros 5-7 minutos, hasta que la tortilla esté completamente cocida y dorada.
7. Transferir la tortilla a un plato, dejar que se enfríe un poco y cortarla en rebanadas.
8. Servir la tortilla de patata y espinacas caliente o a temperatura ambiente.

\*Receta del proyecto Alimentación Consciente de Cruz Roja.

alimentación  
consciente.