

# TORTILLA DE BERENJENA



| Fácil



| 25 min.



| 4 raciones



| 0,65 €/ración

## INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



## ALÉRGENOS




HUEVOS

## ELABORACIÓN

1. Lavar una berenjena y pelar la otra. Quitar los extremos, cortar la berenjena en dados de aproximadamente 1 cm.
2. En un colador o escurridor poner la berenjena con un poco de sal. Reservar.
3. Picar el ajo y la cebolla. Rehogar en una sartén con un poco de aceite.
4. Cuando la cebolla empiece a hacerse transparente, añadir la berenjena, cocinar a fuego lento hasta que esté blanda.
5. Batir los huevos en un cuenco grande, añadir la verdura cocinada y escurrida para que tenga poco aceite. Mezclar bien.
6. Poner la mezcla en una sartén antiadherente. Dejar que se cocine unos minutos.
7. Dar la vuelta y cocinar a fuego lento durante unos minutos, seguir hasta que ambas partes estén doradas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 192 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 4,6 g	<b>azúcares</b> 4,4 g	<b>Grasas</b> 13,9 g	<b>grasas saturadas</b> 3,0 g	<b>Proteínas</b> 11,1 g	<b>Fibra</b> 2,1 g	<b>Sal</b> 0,7 g
---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Adapta el núm de huevos y la berenjena según las personas. En caso de que sobre tortilla, recuerda conservarla en el frigorífico. En bocadillo, al día siguiente, está de vicio!!

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta receta está cargada de proteínas y vitaminas. Acompáñala con un poco de quínoa o arroz y ya tienes un plato completo.