

TORTILLA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 1,18 €/unidad

INGREDIENTES

- 500 g judías verdes
- 4 zanahorias
- 4 huevos
- 1 cebollas tiernas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

1. Poner agua en una olla y llevar a ebullición. Añadir las judías verdes lavadas y troceadas. Cocer durante unos 10 minutos. Escurrir bien.
2. Pelar la zanahoria y cortarla en cubos.
3. Picar la cebolla.
4. Batir los huevos en un cuenco. Aádir las verduras, sazonar.
5. Calentar un poco de aceire en una sartén. Vaciar la mezcla en la sartén, y cocinar unos minutos. Tapar la sartén con un plato y voltear. La preparación queda en el plato. Volver a poner en la sartén para que se cocine por el otro lado.
6. Servir acompañada de ensalada al gusto.



IFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	163 Kcal	14,4 g	12,6 g	6,7 g	1,4 g	8,0 g	6,5 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes adaptar esta receta a las verduras que tengas por casa para que no se estropeen: pimiento, espinacas, acelgas, etc.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El huevo es una fuente de proteínas de alto valor biológico.
- Las judías verdes son legumbres con un alto contenido en vitamina C.