

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS



| Fácil



| 40min.



| 2 raciones



| 2,10 €/ración

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

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.

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
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------------	---------------------------	----------------------	--------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Utiliza las cáscaras de las patatas:** en lugar de desechar las cáscaras de patata, puedes conservarlas y lavarlas bien. Luego, puedes freírlas en aceite para hacer chips de cáscara de patata crujientes. Es una opción sabrosa que evita el desperdicio.
- **Aprovecha los tallos de espinacas:** los tallos de espinacas son comestibles y nutritivos. Pueden picarse finamente y utilizarse en la receta de la tortilla para evitar el desperdicio. Simplemente córtalos en pedazos pequeños y añádelos junto con las hojas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Ahorra agua:** al lavar las verduras, utiliza un recipiente para recoger el agua y reutilízala para regar tus plantas en lugar de dejarla correr por el desagüe.
- **Elige huevos de gallinas criadas al aire libre u orgánicos:** elige huevos de gallinas criadas en condiciones más humanas y saludables, como gallinas al aire libre o huevos orgánicos.
- **Cocine con Cuidado:** al cocinar las patatas y la cebolla, utiliza un método que requiera menos aceite, como el cocinado al vapor o en el horno, en lugar de freírlas.