

EMPANADA DE PATATA CON ESPÁRRAGOS



| Fácil



| 50 min.



| 4 raciones



| 1,55€/ración

INGREDIENTES

- 6 patatas nueva grande
- 1 cebolla
- 6 huevos tamaño M
- 2 yogur natural
- 100g queso flamenco rallado
- 440g espárragos
- 2 c.c. sal marina
- Pimienta al gusto
- 3 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 c.s. perejil



Fuente: istockphotos

Precio Total: 6,20 €

ALÉRGENOS



LACTEOS



HUEVOS


ELABORACIÓN

1. **Pelar** las patatas y luego rallarlas con un rallador grande. **Colocar** en un bol y sazonar con la mitad de la sal y con la pimienta.
2. **Poner** la patata rallada en un paño y torcerlo para que las patatas suelten toda el agua.
3. En una molde alto apto para horno, **verter** la mitad del aceite y **añadir** las patatas ralladas. **Presionar** la patata contra las paredes de la sartén, así como en el fondo.
4. **Precalentar** el horno a 180 °C.
5. **Dejar** cocinar durante 10 minutos hast obtener una base y laterales con una corteza dorada.
6. Mientras tanto, en una sartén, **saltear** la cebolla en el aceite restante durante 3 minutos.
7. En un bol, **mezclar** los huevos con los yogures, el perejil picado y el queso. **Sazonar** con el resto de la sal y un poco de pimienta.

alimentación
consciente.

8. **Verter** la cebolla sobre la patata y **añadir** por encima la mezcla de huevos y queso.
9. Por último, **cubrir** con los espárragos y **llevar** la sartén al horno durante 20 a 30 minutos, o hasta que la mezcla de huevos esté dorada. Dejar enfriar completamente antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 400 kcal	Hidratos de carbono 41,3 g	Azúcares 4,9 g	Grasas 11,5 g	Grasas saturadas 5,3 g	Proteínas 15,2 g	Fibra 4,2 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

➤ Uso Integral de los Alimentos:

Espárragos: utiliza las puntas de los espárragos según lo indicado en la receta y guarda los tallos más duros para hacer caldos o sopas. Son excelentes para añadir sabor.

Piel de Patata: las pieles de patata pueden lavarse, sazonarse y hornearse hasta que queden crujientes para hacer un snack saludable.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Reducción de carbohidratos:** si deseas reducir los carbohidratos, puedes sustituir parte de las patatas por coliflor rallada. Esto reducirá el contenido de carbohidratos de la receta mientras aumenta la ingesta de vegetales.