Tortilla de papas

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

1 porciones | 30 min cocción | 30 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **200 gr** papa
- ✔ **1** huevo
- ✔ **3** claras
- ✔ perejil picado *(a gusto)*
- ✔ **½ unidad** cebolla picada y dorada *(optativo)*
- ✔ condimentos *(a gusto)*

Preparación

1. Dar un hervor a la papa, luego secarla bien y cortarla en cuadrados.
2. Dorarla en una sarten pincelada con aceite oliva o en AIR fryer e incorporar el huevo batido con las claras.
3. Agregar el perejil y los condimentos.
4. Mezclar y cocinar en una sartén bien caliente rociada con rocío vegetal.
5. Al dar vuelta la tortilla pincelar la sarten con oliva 10.

Cooking Service

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038