

Tortilla Española

Esta receta se puede disfrutar en cualquier momento del día. Dele un toque con su salsa picante favorita.

Rinde: 5 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Fuente: [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov)

Ingredientes

- 5 papas pequeñas, peladas y cortadas en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva o spray vegetal para cocinar
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 1 calabacín mediano en rodajas
- 1 1/2 tazas de pimientos verdes/rojos en rodajas finas
- 5 champiñones medianos rebanados
- 3 huevos enteros batidos
- 5 claras de huevo batidas
- Pimienta y sal de ajo con hierbas al gusto
- 3 onzas de queso mozzarella semidesnatado rallado
- 1 cucharada de queso parmesano

Pasos

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Cocine las papas en agua hirviendo hasta que estén tiernas.
3. En una sartén antiadherente, agregue aceite o spray vegetal para cocinar y caliente a fuego medio.
4. Agregue la cebolla y sofría hasta que se dore. Agregue las verduras y sofría hasta que estén tiernas pero no doradas.
5. En un tazón mediano, bata ligeramente los huevos y las claras, la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella. Agregue la mezcla de huevo y queso a las verduras cocidas.
6. Engrase o rocíe un molde para pastel de 10 pulgadas o un sartén resistente al horno. Transfiera la mezcla de papas y huevos al sartén. Esparza con queso parmesano y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada por encima, aproximadamente de 20 a 30 minutos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/5 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	289
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	3 g
Colesterol:	121 mg
Sodio:	238 mg
Carbohidratos totales:	35 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	17 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Olla
- Sartén antiadherente
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Tazón para mezclar
- Batidor o tenedor para batir los huevos
- Sartén resistente al horno o molde para pastel (10 pulgadas)



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$16.78

Costo promedio/porción: \$3.36

La receta rinde: 5 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

☐		Añadir 5 al carrito Papas pequeñas	☐		Añadir 1 al carrito Champiñones
☐		Añadir 1 al carrito Cebolla	☐		Añadir 1 al carrito Huevos, 1 docena
☐		Añadir 1 al carrito Calabacín	☐		Añadir 1 al carrito Queso mozzarella semidesnatado (rallado)
☐		Añadir 1 al carrito Pimiento verde	☐		Añadir 1 al carrito queso parmesano
☐		Añadir 1 al carrito Pimiento rojo			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Puede usar cualquier combinación de sus verduras favoritas o incluir frijoles para agregar proteína.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.