

# Tortilla de Berenjena (Tortang Talong)

Un delicioso plato filipino de berenjena al horno, bañada en huevo y cocinada en una sartén. ¡Pruébalo en cualquier comida!

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/eggplant-omelet-tortang-talong>

## Ingredientes

- 2 berenjenas medianas y delgadas o 1 berenjena mediana y redonda
- 2 huevos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ cucharadita de sal
- 1 a 2 cucharadas de aceite vegetal

## Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los vegetales frescos con agua corriente antes de prepararlas.
3. Encienda el asador del horno a máxima potencia. Coloque la berenjena en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio para facilitar la limpieza. Ase la berenjena en la rejilla más alta posible, volteándola cada pocos minutos, hasta que la piel esté completamente negra. La potencia de los asadores varía, así que no la pierda de vista.
4. Saque la berenjena del horno. Cúbrala con una tapadera o papel aluminio por 10 minutos para que se cocine al vapor y se enfríe.
5. En un tazón grande, mezcle los huevos, la cebolla, el ajo y la sal.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 berenjena

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	200
Grasa Total:	12 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	185 mg
Sodio:	370 mg
Carbohidratos Totales:	17 g
Fibra Dietética:	7 g
Azúcares Totales:	8g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	9g

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Bandeja para hornear
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Sartén mediana
- Espátula



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

## Instrucciones (Continuación)

6. Cuando esté lo suficientemente fría como para manipularla, pele la berenjena, pero deje el tallo. Sobre una superficie plana, pinche y aplane la berenjena con un tenedor. Esto permitirá que escape un poco de humedad y se escurra. Sujutando el tallo, coloque la berenjena en la mezcla de huevo para cubrir la pulpa.
7. Caliente una sartén mediana a fuego medio. Cubra el fondo con aceite. Cuando el aceite brille, pase la berenjena a la sartén.
8. Vierta el resto de la mezcla de huevo sobre la berenjena. Cocine hasta que la base esté dorada, unos 5 a 6 minutos. Con una espátula, voltee la berenjena y cocine hasta que el otro lado esté dorado, unos 4 minutos.
9. Sírvalo con un cereal cocido, como arroz, y una salsa, como ketchup o vinagre. Pruébalo con la Salsa de Plátano y Jengibre de Food Hero.

## LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.54

Costo promedio/porción: \$4.77

Rinde: 2 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 2 al carrito  
Berenjena mediana y delgada



Añadir 1 al carrito  
1 docena de huevos



Añadir 1 al carrito  
Cebolla pequeña



Añadir 1 al carrito  
Ajo, bulbo

## AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef

- Refrigere dentro de 2 horas.
- También puede dorar la piel de la berenjena en una parrilla.
- Intente servirlo con un grano integral, como arroz integral, para obtener más fibra y otros nutrientes.

### Recetas Similares

- Frittata de Col al Horno
- Quiche de Pollo y Verduras Sin Corteza



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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