

Tortilla Española

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

5 papas pequeñas, peladas, cortadas en rodajas pequeñas

1 **cucharada** aceite de oliva o aceite vegetal en aerosol

1/2 cebolla mediana picada finamente

1 calabacín pequeño picado en rodajas

1 1/2 **tazas** pimientos verdes/rojos en tiras finas

5 setas medianas en rodajas

3 huevos batidos

5 claras de huevos batidas

pimienta y sal de ajo con hierbas, al gusto

3 **onzas** queso mozzarella bajo en grasa/parcialmente descremado

1 **cucharada** queso Parmesano

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Cocine las papas en agua hirviendo hasta que estén tiernas.
3. En una sartén de teflón añada rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego medio.
4. Añada la cebolla y dórela. Añada los vegetales y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	250
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	110 mg
Sodio	220 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

sofríalos hasta que estén casi tiernos.

5. En un plato hondo mediano, bata los huevos y las claras, añada la sal de ajo con hierbas, la pimienta y el queso mozzarella. Vierta la mezcla de huevos y queso sobre los vegetales ya cocidos.

6. Engrase un molde de 10 pulgadas o una sartén que pueda usarse en el horno. Vierta la mezcla de patatas y huevo en el molde o sartén. Esparza el queso parmesano y hornee la tortilla alrededor de 20 a 30 minutos, o hasta que esté firme y dorada por encima.

National Diabetes Education Program, National Institutes of Health, Centers for Disease Control and Prevention., Control Your Diabetes. For Life. Recipes and Meal Planner Guide.