

Tortilla de Espinaca

Makes: 6 Servings

"Comenzamos con una tortilla española básica (papas hervidas y huevos) y agregamos un montón de verduras," dice el padre de Louis, Gabriele. "Nos gusta la versión de espinacas, pero cualquier combinación de verduras funcionará. Generalmente lo servimos con la salsa al lado. Como un almuerzo escolar podemos poner una cuña entre dos rebanadas de pan y salsa para mojar en un recipiente separado." Para cualquiera que sea alérgico a las nueces, Gabriele recomienda sustituir la harina de almendra por la harina de trigo integral.

Ingredients

- 6 ounces** espinacas frescas
- 1/2 bunch** hojas frescas de perejil de hoja plana
- 1/2 bunch** hojas de cilantro fresco
- 3** cebolletas (extremos recortados)
- 6** huevos grandes
- 3 tablespoons** harina de almendra (o harina de trigo integral)
- sal y pimienta negra recién molida
- 2 tablespoons** aceite de oliva
- 2** papas pequeñas (peladas, cortadas en cubos y cocidas)
- 1/4 cup** queso Parmesano

Directions

1. En un procesador de alimentos, pique las espinacas, perejil, cilantro y las cebolletas.
2. En un tazón mediano, bata los huevos. Agregue la harina de almendra y sazone generosamente con sal y pimienta. Agregue la mezcla de espinaca y revuelva hasta combinarlo.
3. En una cacerola grande de sofreír a fuego moderado,



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	250	
Total Fat	13 g	20%
Protein	13 g	
Carbohydrates	20 g	7%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	4 g	20%
Sodium	264 mg	11%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/4 cups
Protein Foods	1 ounce

caliente el aceite de oliva. Vierta la mezcla del huevo en la sartén y añada los cubitos de papas, extendiendo uniformemente. Sazone con sal adicional y pimienta.

4. Reduzca el fuego bajo y cocine, cúbralo, hasta que la parte inferior esté dorada, por unos 10 minutos.

5. Corte la tortilla en cuartos y dele vuelta a cada uno. Cubra y cocine hasta que la tortilla esté firme y las papas estén blandas, por unos 10 minutos. Durante los últimos minutos de cocción, rocíe la tortilla con queso parmesano.

6. Sírvala caliente con salsa o frío en sándwich.

Notes

Estado: Nuevo México

Nombre del niño: Louis Teich, 10