



Tortilla naranja

Ingredientes (para 1 ración)

2 huevos

20 g de zanahoria

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

Cúrcuma en polvo (opcional)

Elaboración

1. Poner a hervir agua en un cazo pequeño.
2. Pelar y cortar la zanahoria a dados.
3. Cocerla hasta que esté tierna (cinco minutos). Escurrir bien y reservar seguidamente en la nevera.
4. Con un brazo eléctrico, triturar los huevos con la zanahoria hasta lograr un color naranja homogéneo. Añadir un poco de cúrcuma en caso de querer más color. Salar.
5. Calentar una sartén antiadherente pequeña con el aceite y cocinar la tortilla, utilizando una tapa para facilitar que cuaje.
6. Servir.

Recomendaciones

Se puede sustituir la zanahoria por calabaza o moniato e incorporar otra clara de huevo para enriquecer aún más la preparación con proteína.