



Tortilla verde

Ingredientes (para 1 ración)

2 huevos

20 g de espinacas congeladas

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

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

Elaboración

1. Dejar descongelar las espinacas en la nevera y retirar los tallos, si los hay. Escurrir el agua que hayan soltado y reservar.
2. Con un brazo eléctrico, triturar los huevos con las espinacas hasta lograr un color verde homogéneo. Salar.
3. Calentar una sartén antiadherente pequeña con el aceite y cocinar la tortilla, tapando para facilitar que cuaje.

Recomendaciones

Se puede incorporar una clara de huevo más para enriquecer la preparación con proteína y utilizar espinacas frescas en vez de congeladas, lavándolas bien, retirando los tallos y escurriéndolas.