

TORTILLA DE CLARAS

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Tortillas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
148 kcal	22 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	1 g
Fibra	Sal
g	1.3 g

Ingredientes

- 200 g de claras de huevo
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Verter las claras de huevo en un bol.
- 2** Añadir sal al gusto y mezclar suavemente.
- 3** Calentar una sartén con aceite de oliva.
- 4** Verter las claras de huevo cuando la sartén esté caliente.
- 5** Cocinar a fuego medio hasta que la base esté cuajada.
- 6** Doblar la tortilla de claras con ayuda de una espátula.
- 7** Cocinar unos segundos más hasta que esté en el punto deseado.
- 8** Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Bate las claras con energía para incorporar aire y lograr mayor esponjosidad.
- Cocina a fuego medio-bajo para evitar que se reseque.
- Añade espinacas, champiñones o pavo en dados para enriquecer el perfil nutricional.
- Si buscas más cremosidad, incorpora una cucharada de queso fresco batido.