

# TORTILLA DE YORK

1 raciones

12 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Tortillas



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**201 kcal**

**Grasas**

**13 g**

**Fibra**

**g**

**Proteínas**

**20 g**

**Carbohidratos**

**1 g**

**Sal**

**1.4 g**

## Ingredientes

- 65 g de huevo
- 40 g de clara de huevo
- 40 g de jamón cocido tipo york
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Cortar el jamón cocido tipo york en tiras o dados pequeños.
- 2** Batir el huevo en un bol hasta que quede homogéneo.
- 3** Añadir sal al huevo batido y mezclar.
- 4** Incorporar el jamón cocido tipo york al huevo y remover.
- 5** Calentar una sartén con aceite de oliva.
- 6** Verter la mezcla en la sartén caliente.
- 7** Cocinar a fuego medio hasta que la base esté cuajada.
- 8** Dar la vuelta con cuidado y cocinar por el otro lado.
- 9** Retirar del fuego y servir caliente.

---

## Consejos

- Bate el huevo lo justo: si lo aireas demasiado, se cuaja antes por fuera y puede quedar menos jugosa.
- Para doblarla sin romperla, despega primero los bordes con una espátula y pliega en dos cuando la base esté cuajada. Si te gusta más hecha, deja 30-60 segundos extra por cada cara, sin subir el fuego.