

TORTILLA FRANCESA

1 raciones

30 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Tortillas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

163 kcal

Grasas

11 g

Fibra

g

Proteínas

13 g

Carbohidratos

1 g

Sal

0.9 g

Ingredientes

- 65 g de huevo
- 40 g de clara de huevo
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

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