

Tortilla de Patata y Champiñones

Muchos padres me traen a sus hijos (muchos de ellos con sobrepeso y ya algo crecidos) a la consulta para enseñarles a comer verdura, ésta puede ser perfectamente una de esas recetas de introducción a la verdura. A casi todos los niños/adolescentes les encanta la tortilla de patatas, ¡Porqué no aprovechar esto!, las verduras que no son de color verde suelen ser mejor aceptadas al principio.

INGREDIENTES:

- 2 Huevos + 2 claras
- 150g Champiñones
- 50g Puerro
- 250g Patata
- 30ml Aceite de oliva

2
Raciones



NOTA:

• Puedes acompañar este plato con Ensalada de zanahoria y menta con zumo de limón.

ELABORACIÓN:

1. Pelar la patata, lascarla como para tortilla y meter tapada en el microondas con 10ml aceite a temperatura máxima 5 minutos (si no tienes microondas, hervir la patata con piel, dejar enfriar ligeramente, pelar y lascar).
2. Mientras picar fino el puerro y los champiñones. Pocharlos con 10ml de aceite en una sartén tapados a fuego lento hasta que estén hechos.
3. Agregar la patata a la mezcla de puerro y champiñón.
4. Batir los huevos junto con las claras, sazonar con un poco de sal y añadir la mezcla anterior.
5. Calentar bien la sartén, adicionar la cucharada de aceite restante y cuajar la tortilla.
6. Preparar la ensalada de zanahoria: pelar y rallar fino 2 zanahorias medianas, añadir unas hojas de menta picadas, 2 cucharadas de zumo de limón, una pizca de sal y 1 cucharada de aceite.