

Tortilla de Acelgas

Las acelgas **contienen vitamina C, vitamina K y antioxidantes** refuerzan el sistema inmunológico, niveles altos de **potasio** e incluso **más hierro que la espinaca**. Además, es una **importante fuente de fibra** que ayuda a controlar el colesterol, azúcar y muy recomendable en casos de estreñimiento.

INGREDIENTES:

- 400g Acelgas
- 150g Cebolla
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 3 Huevos

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las acelgas y separar los tallos de las hojas. Trocear por separado
2. Hervir los tallos 10 minutos, agregar las hojas y hervir 3 minutos más. Escurrir bien.
3. Pelar la cebolla, cortar en juliana y rehogar a fuego lento con un poco de aceite.
4. Agregar las acelgas cocidas y dar unas vueltas.
5. Batir los huevos, agregar las acelgas y cuajar en la sartén a fuego lento, dar la vuelta cada 2-3 minutos, un par de veces, para asegurarte que esté bien cuajada en el interior.