

Tortilla de Brécol y Zanahoria

*El Brécol es muy rico en vitaminas, minerales. Destaca por su aporte en **folatos (B9)**, (sólo 100g de esta crucífera aportan **25%** de las recomendaciones para un adulto sano). La vitamina B9 interviene en la formación de la sangre y es especialmente importante en embarazadas, para prevenir la espina bífida, **vitamina C (120% RDA)** necesaria para la formación y reparación de los tejidos además de protegernos de los radicales libres y mejorar la absorción del hierro, **vitamina K** importante en la coagulación de la sangre, además también posee potasio, zinc, magnesio, hierro, calcio y **fibra** (3g por cada 100g)*

INGREDIENTES:

- 250g Brécol
- 1ud Zanahoria mediana
- 1 ud Cebolla pequeña
- 3 Huevos
- ½ Vaso Leche
- 2 Cucharadas Queso de untar light o 3 quesitos porciones light
- 2 Cucharadas Aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta molida (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 160°C
2. Lavar el brécol y cortarlo en ramilletes pequeños. Cocinar al vapor o al microondas 5 minutos.
3. Mientras, pelar la cebolla y la zanahoria, rallar gruesa y pochar a fuego lento con una cucharada de aceite.
4. En un bol amplio, batir los huevos con la leche, salpimentar y agregar el brécol, cebolla y zanahoria. Mezclar bien
5. Verter el preparado en un recipiente engrasado, apto para el horno. Dejar caer trocitos del queso por la superficie.
6. Hornear 20 minutos a 160°C