

Tortilla de Espinacas y Jamón

La temporada de las espinacas es durante los meses de invierno y primavera, aunque las podemos encontrar en el mercado durante todo el año. **Especialmente indicada para personas que sufren calambres debido a tener falta de potasio.** Cuando pensamos en potasio, pensamos en el plátano, pero **100g de espinacas aportan sobre 600mg de potasio** (una ración suele estar sobre los 300g de espinacas, es decir, que de una sola vez podemos ingerir 1.800mg) y 100g de plátano (uno mediano) aporta sobre 400mg y seamos realistas, no nos comemos más de un plátano al día. Y aunque el plátano tiene la fama, hay otros alimentos que tienen más potasio, como son: la sandía, las acelgas, setas, coles de Bruselas, calabaza, calabacín, ...

INGREDIENTES:

- 250g Espinacas
- 2 dientes de ajo
- Un trocito de cebolla (opcional)
- Un trocito pimiento rojo (opcional)
- 50g Taquitos de jamón serrano sin grasa
- 3 Huevos
- 2 Cucharadas aceite oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar el ajo y picar pequeño junto con la cebolla y el pimiento
2. En una sartén antiadherente con una cucharada de aceite, rehogar a fuego lento el ajo, cebolla, pimiento y el jamón, hasta que las verduras empiecen a dorarse.
3. Agregar las espinacas frescas, poco a poco, a medida que éstas vayan perdiendo volumen (si son congeladas hay que hervirlas y escurrirlas bien), si las tapas lo conseguirás más rápido.
4. Batir los huevos, agregar la mezcla anterior.
5. Poner la otra cucharada de aceite en la sartén y cuajar la tortilla a fuego lento y tapada para asegurarnos que el huevo esté bien hecho.