

## Tortilla de alcachofas y morcilla

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



### INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de alcachofa
- 200g de morcilla de cebolla
- 6 huevos
- 200g de pan
- 400g de tomate (2 tomates grandes)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

 AÑADIR INGREDIENTES



### Tienes que tener en casa:

aceite de oliva.

### Información nutricional por ración

Energía	517,7 Kcal
Hidratos de Carbono	30 g
de los cuales azúcares	7,4 g
Proteínas	27,3 g
Grasas	31,9 g
de las cuales saturadas	7,5 g
de las cuales monoinsaturadas	12,4 g
de las cuales poliinsaturadas	3,5 g
Fibra dietética	12,2 g



### Elaboración

- Poner las alcachofas directamente al microondas sin descongelar con una cucharada de aceite de oliva. Cocinar 10 minutos a máxima potencia. A continuación, saltearlas en una sartén para que cojan un poco de color. Reservar.
- Por otro lado, pelar las morcillas y ponerlas 2 minutos al microondas, chafarlas con un tenedor y cocinarlas 2 minutos más. Se deben cocinar tapadas porque, si no, salpican el microondas.
- Batir los huevos y añadir las alcachofas y las morcillas.
- En una sartén antiadherente bien caliente echar una cucharada de aceite de oliva y la mezcla de los huevos. Bajar inmediatamente el fuego y dejar cocinar unos 2 ó 3 minutos. Girar la tortilla con un plato o una tapa y cocinar por el otro lado al gusto, más o menos hecha.
- Hornear el pan y hacer rodajas. Cortar el tomate. Acompañar la tortilla del tomate aliñado y el pan.

### Características nutricionales:

La morcilla es un alimento alto en grasa y en sal, por lo que se recomienda consumirla sólo de manera ocasional. Esta receta la combina con alcachofas, que tienen unas sustancias que ayudan a digerir mejor la grasa. Las alcachofas, además, son ricas en fibra y minerales.

### Nuestro consejo:

Podríamos sustituir el pan por patata como fuente de hidrato de carbono. Para aligerar las grasas de freír la patata, la podríamos cocer al microondas durante 8 minutos en vez de freírla. Otra opción sería utilizar 5 huevos y 3 claras para hacer la tortilla.

