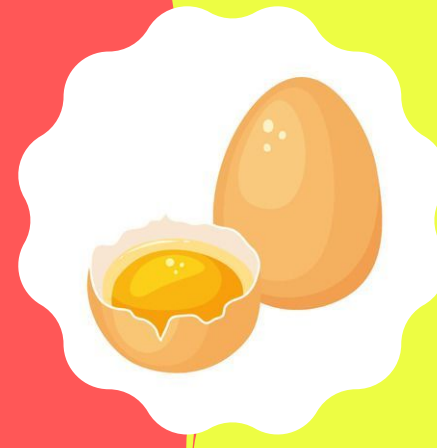


TORTILLA DE POLLO Y VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo (250 g).
- 1 taza (200 g) de espinaca cocida.
- 1 zanahoria mediana (100 g).
- 2 huevos.
- 2 cucharadas soperas al rás (30 g) de queso untable.
- Orégano, pimienta, ají molido, sal c/n.



Antes de empezar a cocinar nos lavamos bien las manos.



MANOS A LA OBRA!!!

- Cocinamos el pollo en una sartén con un chorrito de aceite, una vez cocido lo dejamos entibiar (si te sobró pollo del día anterior podés usarlo)
- Cortamos la espinaca bien chiquita.
- Lavamos y rallamos la zanahoria.
- Picamos el pollo y lo mezclamos junto con las verduras.
- Batimos los huevos, junto con el queso y los condimentos.
- Agregamos la preparación del pollo y las verduras a esta mezcla.
- Colocamos en una sartén unas gotitas de aceite. Una vez que éste bien caliente volcamos la preparación.
- Cocinamos 10 minutos de ambos lados hasta que este dorada y cocida (la damos vuelta con la ayuda de un plato)

DE ESTA RECETA SALEN:

4 porciones.

PORCIÓN SALUDABLE

SUGERIDA:

1 unidad.

COSTO DE LA PORCIÓN:

\$40.



- Podés agregarle 1 cucharada soperas de avena.
- Podés acompañarla con puré de papas y calabaza.
- Ó con una rica ensalada de muchos colores y 1 cucharada soperas de semillas.