

TORTILLA DE LECHUGA Y CEBOLLETA

Ingredientes

- 1 lechuga
- 1 cebolleta fresca
- Aceite
- 2 huevos
- Sal



Elaboración

Se lavan bien las hojas verdes de la lechuga y se escurren bien.

Se pican muy finas junto con la cebolleta fresca.

En una sartén se unta un chorrito de aceite de oliva y se rehogan las verduras.

En un cuenco batimos una yema de huevo y las dos claras, sazonándolo con una pizca de sal.

Después cuajamos la tortilla a fuego lento para que no se pegue.

Se puede comer la tortilla entera.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN