

Tortillas de la abuela Carmen



Las tortillas son un recurso estupendo y fácil para comer todo tipo de alimento: verduras, pescado, champiñones,...En esta ocasión es una presentación original de la tortilla de patata tradicional.

El [huevo](#) contiene [proteínas](#) de alto valor nutricional.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (Para 2 tortillas)

- 4 patatas hervidas
- 4 huevos
- 4 tomates grandes maduros
- sal
- aceite oliva
- mantequilla
- un pellizco de azúcar

-un chorrito de leche

¿Cómo lo preparo?

- Hierva las patatas peladas y cortadas con un poco de sal y escúrrelas.
 - Ponlas en un bol con un chorrito de leche y con un tenedor aplástalas hasta que quede como un puré.
 - Hacer bolas alargadas (como un cilindro) con las manos.
 - Bate en un bol los huevos todos juntos con sal.
 - Con un cucharon coges una medida del huevo batido , lo pones en la sartén con un poco de aceite caliente y cuando este hecho, pon la bola alargada del puré y lo enrollas como un canelón.
- Salsa:** pon los tomates rallados a freír con un poco de azúcar y cuando veas que esta frito (más espeso) pon esta salsa por encima de la tortilla.

Fuente: [Anna Gatell Carbó](#). Pediatra.

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
