

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con el siguiente desayuno



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

TORTILLA ESPAÑOLA CON SALSA ROJA



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 200 gramos de papa blanca
- 8 piezas de huevo
- 3 piezas de chile jalapeño
- ½ cebolla blanca
- 100 gramos espinaca
- 4 piezas chile de árbol seco
- 3 piezas de jitomate
- 3 gramos de pimienta
- 1 gramos de sal



PREPARACIÓN

- 1. Filetear cebolla blanca, cortar espinaca y mezclar en un recipiente con huevo, chile jalapeño cortado en cuadros, con jitomate cortado en pedazos pequeños, sazonar con sal y pimienta.**
- 2. Colocar la mezcla en un sartén con un poco de aceite caliente a fuego bajo y darle vuelta hasta que este color dorado y cocido.**



PREPARACIÓN

3. Quitar las venas a los chiles y hervir en agua junto con el jitomate, y licuar hasta obtener una textura homogénea.
4. Servir la tortilla española con salsa al gusto.



VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
Papa 50 g	15.6 g	1.5 g	0.1 g	100.8 kcal
Huevo 1/2 pieza	0.2 g	3.15 g	3.5 g	45 kcal
1/8 pza de cebolla	0.6 g	0.1 g	0 g	2.6 kcal
Espinaca 25 g	0.2 g	0.4 g	0.1 g	3.1 kcal
3/4 de jitomate	2.3 g	0.8 g	0.2 g	13.4 kcal
10 ml Aceite de oliva	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Total	32.3 g	5.95 g	13.9 g	254.9 kcal



SECTEI | INDEPORTE



COVID-19

RECETAS ELABORADAS POR

Chef Juan José Pimentel Vázquez
Lic. en Gastronomía por el
Instituto Culinario de México
Miembro de la Selección Mexicana
de Artes Culinarios

BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

Selma Ramírez Martínez
Lic. en Nutrición por la
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Certificada en
Nutrición Deportiva



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19