



TORTILLA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de espárragos trigueros
- 6 unidades de huevo
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 5 g de perejil

LA PREPARACIÓN

- Trocear y saltear los espárragos en una sartén con un chorrito de aceite.
- Batir los huevos, salar.
- Mezclar los huevos con los espárragos hasta que se haga la tortilla.
- Se puede servir acompañada de unas hojitas de perejil.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
2.1 g

Grasas
19.6 g

Kcal
233

Proteínas
11.6 g