Tortilla de Calabacín

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Recetízate **Recetizador:** Herminia Ruiz G



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Sustituir la cebolla por berengena.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 6 Huevos
- 1/2 K de Calabacines
- 1 Cebolla
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Se lavan y se pelan los calabacines y la cebolla. Se cuecen los calabacines al vapor y se dejan reservados.

Paso 2

En una sartén se pone a calentar una cucharada de aceite y se rehoga la cebolla a fuego medio.

Paso 3

En un cuenco, se baten los huevos con un poco de sal y se mezclan bien con el calabacín cocido al vapor y la cebolla rehogada.

Paso 4

Poner una sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite y verter la mezcla. Sacudir la sartén para evitar que se pegue y cuando esté bien cuajada por un lado, darle la vuelta y cuajar por el otro.