



Tortilla española de papas

Preparación: 20 minutos, más enfriamiento

Cocción: 18 minutos • Porciones: 4

- 6 huevos blancos grandes
- 4 huevos grandes
- 1/3 tazas de leche descremada
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 2 tazas de papas cortadas en cubitos refrigeradas con cebolla
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de hojas frescas de tomillo picadas finas
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra fresca molida
- 1/2 taza de queso Cheddar o mezcla de quesos Colby-Monterey Jack bajos en grasas

1. Precaliente el horno a 375°. En un recipiente mediano, mezcle bien las claras de huevo, los huevos, la leche y la sal. En una sartén anti-adherente grande apta para horno, caliente el aceite a fuego mediano. Agregue el pimiento y las papas, tápela y cocine durante 12 minutos, revolviendo de tanto en tanto. Agregue y revuelva el ajo, el tomillo, la paprika y la pimienta negra, y cocine, sin tapar, durante 3 minutos. Raspe con una cuchara de madera los trozos marrones del fondo de la sartén.

2. Esparza el queso sobre la mezcla de papas de la sartén y vierta la mezcla de huevo sobre el queso. Coloque la sartén en el horno y cocine durante 18 a 20 minutos o hasta que se asiente el centro. Retire la tortilla del horno y deje reposar durante 5 minutos. Pase la espátula de goma alrededor del eje de la sartén para aflojarla y deslice la tortilla sobre la tabla de cortar. Corte en 4 porciones iguales para servir.

*Valores nutricionales aproximados por porción:
229 calorías, 8 g de grasa (2 g saturada),
217 mg de colesterol, 500 mg de sodio,
19 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 18 g de proteína*