

Tortilla de Patatas Metabólica

Ingredientes:

- 200 gr patatas
- ½ cebolla tierna pequeña
- 100ml de nata 35%
- 100ml de agua
- 1 gr de agar agar
- Unas hebras de Azafrán

Elaboración:

1. Corte las patatas en láminas finas y pique la cebolla. Poche la patata con la cebolla como para una tortilla tradicional. Una vez hechas las patatas, escurrir y reservar.
2. Mezcle la nata y el agua con el azafrán. Ponga la mezcla al fuego, y cuando hierva retire y deje infusionar durante 30 minutos.
3. Pasado los 30 minutos, espolvoree el agar agar en forma de lluvia sobre esta mezcla y lleve a ebullición, deje cocer durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Mezcle con las patatas y la cebolla y ponga en una sartén pequeña. Deje enfriar en el frigorífico durante 30 minutos.

Si la quiere comer caliente, se puede calentar en el microondas.

Análisis Nutricional por 100gr de esta receta					
Aminograma				Proteínas	
Valina	180 mg	Triptofano	39 mg	1,10gr	
Leucina	230 mg	Arginina	88 mg		
Isoleucina	150 mg	Histidina	67 mg		
Fenilalanina	120 mg	Metionina	62 mg		
Lisina	170 mg	Treonina	110 mg		
Lípidos 35,4 gr		Carbohidratos 38 gr		Calorías 80 kcal	
mg=microgramos					

* Esta es una receta de Pronagar