Tortilhas de batata e espinafres deliciosas

Sem ideias para um jantar ou almoço rápido? Nós sabemos o que isso é. Por isso, trazemos-lhe uma receita de tortilhas de batata e espinafres que não falha. Simples, rápido e muito saboroso. Experimente, vai querer repetir. Reúna os mais pequenos e prepare-se para a magia na cozinha.

Aprenda a fazer Tortilhas de batata e espinafre

Ingredientes (4 porções):

5 ovos
3 batatas médias
100g espinafres
1 cebola
1 dente de alho
Azeite, sal e pimenta

Modo de preparação:

Tudo pronto? Vamos a isto! Comece por descascar e cortar as batatas em cubos. Coza as batatas em água a ferver até ficarem “al dente”, ou seja, não deixe que fiquem muito desfeitas. Reserve e passe para o próximo passo.

Numa sertã coloque um fio de azeite, a cebola e o alho, tudo muito bem picado, e, depois, os espinafres. Deixe cozinhar até os espinafres ficarem totalmente desproporcionais ao tamanho inicial. Reserve novamente.

Numa taça misture os ovos, tempere com sal e pimenta, adicione as batatas e os espinafres e misture bem até ficar uma mistura homogénea.

Verta a mistura para uma sertã com um fio de azeite e deixa cozinhar em lume médio, cerca de 5/6 minutos ou até as bordas começarem a descolar, de modo que seja possível virar a tortilha para cozinhar do outro lado.

Agora, é só deixar a magia a acontecer, o que neste caso significa cozinhar uniformemente.

Delicie-se em família. Tudo sabe melhor quando partilhado.

Informação Nutricional (100g)

Energia: 150 kcal
Proteína: 7 g
Gordura: 8 g
Hidratos de Carbono: 15 g
Fibra: 2 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!