

# Tortilla de patatas: un icono gastronómico nutritivo y saludable

## Tortilla de patatas: un icono gastronómico nutritivo y saludable

[imprimir](#)



Hay muchos tipos de tortillas, uno para cada paladar: francesa, de espinacas, gratinada, de champiñones, de jamón, de calabacín, de queso, ¡incluso de chorizo! Hoy os traemos el clásico de los clásicos: la **tortilla de patatas**.

Al pensar en el plato estrella de la gastronomía española no siempre hacemos hincapié en sus nutrientes o beneficios para la salud. Lo primero que nos viene a la

mente es su exquisito sabor, su aroma delicioso, su aspecto dorado y, también, las calorías que aporta.

### **Por qué incluirla en la dieta**

Sin embargo, pese a las grasas que contiene (la mayoría de ellas derivadas de freír las patatas), esta tortilla es mucho más saludable de lo que imaginamos: los huevos son una buena **fuentes de proteínas, vitaminas y minerales**. Y las patatas rebosan **carbohidratos, potasio, agua y fibra**. Si le añadimos cebolla, incorporamos a la receta el efecto **antioxidante** y las propiedades **depurativas y diuréticas** de este vegetal. ¿Te hacen falta más razones para incluirla en la dieta?

### **Calorías, pueden reducirse**

Así, siempre que controlemos la cantidad de calorías que ingerimos –en 100 gramos de tortilla hay más de 220 calorías, que pueden reducirse asando las patatas-, **la tortilla puede ser un alimento nutritivo plagado de beneficios** para el organismo. Con la ayuda de **Chef Plus Induction**, en media hora, y prácticamente sin ensuciar, cocinarás **un plato sin gluten, sin lactosa y apto para toda la familia**.

Sólo necesitas los siguientes ingredientes, enchufar tu **Chef Plus Induction** y seguir la **video-receta** pinchando [aquí](#). ¡Bon appétit!

- 200 gramos de cebolla
- 6 huevos
- 400 gramos de patatas
- 1 cucharadita de sal
- ½ medida de aceite de oliva

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[familia chef plus](#)

[recetas con huevos](#)

[recetas con patatas](#)

[recetas españolas](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas típicas](#)  
[recetas tradicionales](#)  
[tortilla de patatas](#)  
[tortilla española](#)  
[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar