

BREAKFAST SPANISH TORTILLA

Ingredients:

- 1/2 cup olive oil
- 1 large yellow onion, diced
- 1 (2 lb) bag frozen chopped potatoes
- 10 large eggs, beaten
- 1 tsp paprika
- 1 tsp black pepper
- 3 green onions, diced

Preparation:

1. In a large non-stick skillet, heat oil over medium-low. Sauté onion 3-5 minutes, or until tender. Add potatoes & cook 15 minutes, or until tender. Reduce heat to low.
2. In a medium bowl whisk together eggs, paprika & pepper. Pour into skillet & cover with lid. Cook 10-15 minutes, or until sides start to set.
3. Place a large plate on top of the skillet, hold it in place & flip over. Return skillet to heat & slide tortilla back into the pan to cook the other side.
4. Cook another 10-15 minutes. Serve topped with diced green onions.

45 Min | Servings 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(281g)
Amount per serving	
Calories	400
% Daily Value*	
Total Fat 25g	32%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 290mg	97%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 10mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 57mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?

LOW-SODIUM
1 for 1
RECIPE

This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**



TORTILLA ESPAÑOLA

Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, en cubitos
- 1 bolsa (2 lb) de papas congeladas, en cubitos
- 10 huevos batidos
- 1 cdta de paprika
- 1 cdta de pimienta negra
- 3 cebollas verdes, picadas

Preparación:

1. En un sartén antiadherente grande, calentar el aceite a fuego medio-bajo. Sofreír la cebolla por 3-5 minutos o hasta que esté tierna. Añadir las papas y cocinar por 15 minutos o hasta que estén tiernas. Reducir el fuego a bajo.
2. En un tazón mediano, batir los huevos con la paprika y la pimienta negra. Verter al sartén y tapar. Cocinar por 10-15 minutos o hasta que los lados comiencen a dorarse.
3. Colocar un plato grande sobre la sartén, manteniéndolo en su lugar y voltear la sartén. Regresar la sartén al fuego para cocinar por ambos lados.
4. Cocinar por unos 10-15 minutos más. Servir con cebollas verdes picadas.

45 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(281g)
Cantidad por porción	
Calorías	400
% Valor Diario*	
Grasa Total 25g	32%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 290mg	97%
Sodio 130mg	6%
Carbhidrato Total 28g	9%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 14g	
Vitamina D 3mcg	15%
Calcio 10mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 57mg	2%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

BAJA EN SODIO
1 por 1
RECETA

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE
COCINAR
EN CASA

