

Tortilla de espárragos trigueros

- 1/2 mazo de espárragos trigueros
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 2 huevos batidos sazonados
- 1 pizca de sal.



Preparación

1. Elimina de los espárragos la base dura y terrosa. Pélalos. Salva su punta, unos 2 cm, y a partir de ahí, pica los tallos en finas rodajas.
2. Coloca una sartén a fuego medio, echa el aceite y las puntas de espárrago. Tenlas a fuego suave durante 5 min. Añade los tallos picados, sube el fuego y deja que se cocine todo unos 5 min. más.
3. Sazona ligeramente, añade la cucharada de aceite restante y añade los huevos batidos. Finalmente, cuaja la tortilla dejando que quede bien jugosa en su interior.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Naranja con un poco de azúcar moreno
Fibra:	3-5 g.
Tiempo:	15-20 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.