



TORTILLA DE BRÓCOLI BIO Y QUESO PARMESANO

Ingredientes

1 Brócoli Bio Actiture

5 Huevos

Queso parmesano

Leche

Aceite de oliva

Pimienta molida

Sal

Preparación

1. Cortamos el Brócoli bio Actiture en floretes no muy grandes y los ponemos a hervir en una olla con agua y sal durante 3 minutos.
2. Escurrimos muy bien el brócoli después de pasarlo por agua fría para cortar la cocción y reservamos.
3. Batimos los huevos en un bol y le agregamos un chorrito de leche, sal, pimienta molida y queso parmesano al gusto en lascas o rallado.
4. En una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite salteamos un minuto los floretes de brócoli.
5. Añadimos el huevo batido por encima y dejamos que se cuaje la tortilla dándole la vuelta con ayuda de un plato... ¡Y listo! Servimos inmediatamente y ya podemos disfrutar de esta receta de tortilla tan saludable.