

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

# TORTILLA

## Española

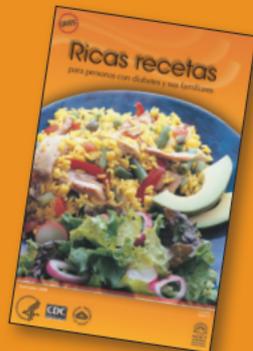


**Más que comida, es vida.  
It's more than food. It's Life.**

¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares* (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.



**NDEP**  
National Diabetes  
Education Program



2015 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC.

NDEP-122SP

# TORTILLA Española

Este sabroso plato ofrece una variedad de verduras saludables y puede servirse en el desayuno, a media mañana ¡o en cualquier comida! Porciones totales: 5.

## Ingredientes:

- 5 papas pequeñas, peladas y cortadas
- Aceite vegetal en *spray*
- ½ cebolla mediana picada
- 1 calabacín pequeño rebanado
- 1½ tazas de pimientos verdes o rojos cortados en rebanadas finas
- 5 champiñones medianos en rodajas
- 3 huevos batidos
- 5 claras de huevo batidas
- Pimienta y sal de ajo con hierbas al gusto
- 3 onzas de queso *mozzarella* semidescremado rallado

1 cucharada de queso parmesano bajo en grasa

## Instrucciones:

- Pre caliente el horno a 375 °F.
- Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden.
- En una sartén antiadherente rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego medio.
- Añada le cebolla y sofría hasta que se dore. Añada las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas.
- En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, añada la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella

bajo en grasa. Añada la mezcla de huevos con queso a las verduras cocidas.

- Rocíe el aceite vegetal en una cacerola para hornear de 10 pulgadas o en una sartén que se pueda meter al horno y vierta en ella la mezcla de huevos con queso. Esparza por encima el queso parmesano bajo en grasa y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, entre 10 y 30 minutos.
- Saque la tortilla del horno, déjela enfriar por 10 minutos y corte in cinco pedazos.

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>Sustituciones:</b><br>Carnes 2      Verduras 2/3<br>Pan 2        Grasa 2<br><br><small>Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo al sistema de sustituciones de la Asociación Americana de Diabetes.</small> | Información Nutricional Tortilla Española<br>Porción.....1/5 de la tortilla  |  | Contenido por Porción<br>Calorías.....260    Calorías por Grasa.....90      |  |
|  | % del requerimiento nutricional diario*<br>Grasas totales 10g.....15%<br>Grasas saturadas 3.5g.....18%<br>Ácidos grasos trans 0g<br>Colesterol 135mg.....45% | Sodio 240mg.....10%<br>Carbohidratos totales 30g.....10%<br>Fibra dietética 3g.....12%<br>Azúcares 3g<br>Proteínas 16g | Vitamina A.....8%<br>Vitamina C .....60%<br>Calcio.....15%<br>Hierro.....8% | <small>*Los porcentajes del requerimiento nutricional diario se basan una dieta de 2,000 calorías.</small> |

Ordene o descargue copias de los materiales de Más que comida, es vida. y el recetario en [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep), o llame al 1-888-693-6337.