

TORTILLA DE COLIFLOR CON GAMBAS



Ingredientes:

- Una coliflor pequeña
- 200 gr de gambas peladas
- 4 ò 5 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 4 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Limpiamos la coliflor y separamos en trozos medianos. Las ponemos a cocer en agua con sal hasta que estén en su punto, no demasiado blandas. Pasamos por agua fría y dejamos que escurran en un colador.

Mientras, en una sartén con aceite de oliva, freímos los ajos picados. Cuando empiecen a dorar añadimos las gambas, sal y la guindilla. Dejamos freír unos minutos, quitamos la guindilla y escurrimos.

Batimos los huevos y los mezclamos con la coliflor, partiéndolas un poco con una cuchara, y las gambas. Añadimos sal y la cuajamos en una sartén antiadherente a temperatura medio/baja para que se haga bien por dentro.

Buenísima tanto fría como caliente.

Datos nutricionales:

Los alimentos de color blanco son ricos en fitoquímicos, como la alicina, y en potasio.

Su consumo nos ayuda a:

- Reducir los niveles de colesterol
- Disminuir la presión arterial
- Prevenir la diabetes del tipo II

