



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

TORTILLA DE VERDURAS

La tortilla de verdura es una manera interesante de aumentar el consumo de vegetales sin aumentar el consumo de hidratos de carbono. Os recomendamos probar con las que más os gusten, berenjena, espinacas, calabacín, pimiento o combinación de ellas... A continuación, os explicamos una como ejemplo.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **250g** de espinacas
- **100g** de cebolla
- **100g** de calabacín
- **2** dientes de ajo
- **8** huevos
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

- 1** Picar la cebolla y el ajo. Rehogarlos en una sartén con un chorrito de aceite.
- 2** Lavar y trocear el calabacín. Añadir a la sartén. Remover y dejar cocer suavemente. Salpimentar.
- 3** Agregar las espinacas, remover y dejar cocinar unos minutos hasta que haya evaporado el agua que suelten. Dejar enfriar.
- 4** En un bol batir los huevos y salpimentar. Añadir la verdura rehogada.
- 5** Calentar una sartén con un poco de aceite y verter la mezcla.
- 6** Cocinar por ambos lados formando una tortilla.

OBSERVACIONES

Hipertensión

Preparar la receta sin sal
Podemos añadir una pizca de nuez moscada

Intolerancia a la lactosa



Vegetariano

Sólo apta en el caso de consumir huevos

Celiaquía



Boehringer
Ingelheim

Lilly