



Tortilla **DE DESAYUNO**

Ingredientes

- 1 tortilla de harina (mediana)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de aceite Aureola®
- 1 rebanada de jamón (picado o en tiritas)
- 2 cucharadas de espinaca picada
- 2 cucharadas de queso rallado o en láminas
- 2-3 rebanadas de aguacate
- Sal al gusto

Paso a paso

Paso 1:

Pon un sartén pequeño a fuego medio y agrega ½ cucharadita de aceite Aureola®.

Paso 2:

Bate ligeramente el huevo con un poquito de sal. Vierte el huevo en el sartén formando una capa redonda (como mini omelette) y déjalo cocinar 1-2 minutos por cada lado.

Paso 3:

Coloca la tortilla de harina en el sartén caliente con ½ cucharada de aceite Aureola®. Pon encima el huevo cocinado, añade el jamón, espinaca y queso.

Paso 4:

Coloca las rebanadas de aguacate encima (no las cocines para que no se pongan amargas).

Paso 5:

Dobra la tortilla por la mitad y presiona suavemente, deja dorar por ambos lados 30 segundos.

Tip práctico



Deja enfriar de 5-7 minutos para que no se humedezca en la lonchera.





Contiene
Vitamina E



Sin grasas trans
ni colesterol



**Omega
3&6**



Aceite 100%
Vegetal

Prepara su
lonchera
CON SABOR

Aceite Vegetal
Aureola
El ángel que cuida tu salud



Aceite Aureola