

Tortilla con Albahaca y Mozzarella

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	1	280g

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- 8-10 hojas de albahaca fresca
- 2 tomates medianos
- 10g de queso mozzarella fresco (opcional)
- 1 puñado de canónigos o espinacas frescas (30g)
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (15ml)
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal (opcional, 5g)
- Hojas de albahaca fresca para decorar (opcional)
- Queso parmesano rallado (opcional, para decorar)

PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes

- Lava las hojas de albahaca bajo agua fría
- Seca la albahaca con papel de cocina

- Lava los tomates bajo agua fría
- Seca los tomates con papel de cocina
- Prepara el queso mozzarella (cortar en rodajas finas)
- Lava los canónigos o espinacas
- Seca las verduras con papel de cocina
- Ten listos los huevos a temperatura ambiente

PASO 2: Preparar los huevos

- Rompe los huevos en un bol profundo
- Agrega una pizca de sal al gusto
- Bate los huevos con un tenedor o batidor
- Los huevos deben estar bien mezclados y espumosos
- No bates demasiado para mantener la textura

PASO 3: Agregar la albahaca

- Toma las hojas de albahaca fresca
- Rómpelas con las manos (no las cortes)
- Agrega las hojas de albahaca a los huevos batidos
- Bate nuevamente para distribuir la albahaca
- La albahaca debe estar bien mezclada con los huevos

PASO 4: Calentar la sartén

- Coloca una sartén antiadherente de 20cm de diámetro
- Agrega el aceite de oliva virgen extra
- Calienta a fuego medio
- El aceite debe estar caliente pero no humeando
- Si usas mantequilla, agrégala después del aceite

PASO 5: Cocinar la tortilla

- Vierte la mezcla de huevos y albahaca en la sartén
- Distribuye la mezcla uniformemente
- Cocina a fuego medio durante 2-3 minutos
- La tortilla debe tener forma redonda
- Asegúrate de que la albahaca esté bien distribuida
- No revuelvas, deja que se cuaje por completo

PASO 6: Dar la vuelta a la tortilla

- Cuando los bordes estén cuajados, levanta un borde

- Usa una espátula para dar la vuelta
- Cocina el otro lado durante 1-2 minutos
- La tortilla debe estar completamente cuajada
- Retira del fuego y transfiere a un plato

PASO 7: Preparar los tomates

- Lava bien los tomates bajo agua fría
- Seca los tomates con papel de cocina
- Corta los tomates en rodajas no muy gruesas (3-4mm)
- Las rodajas deben ser uniformes
- Elimina las semillas si es necesario

PASO 8: Agregar el relleno

- Coloca la tortilla en un plato
- En la mitad frontal de la tortilla, coloca una capa de tomates
- Agrega una capa de queso mozzarella sobre los tomates
- Dobla la tortilla para formar una media luna
- El relleno debe quedar bien distribuido

PASO 9: Preparar la guarnición

- Lava bien los canónigos o espinacas
- Seca las verduras con papel de cocina
- Coloca un puñado en un lado del plato
- Sazona con pimienta negra recién molida
- Agrega una pizca de sal
- Rocía con un poco de aceite de oliva virgen extra

PASO 10: Servir y decorar

- Decora con hojas de albahaca fresca
- Espolvorea queso parmesano rallado si lo deseas
- Agrega una pizca más de pimienta negra
- Sirve inmediatamente para aprovechar la frescura
- Acompaña con una infusión de tu preferencia

CONSEJOS IMPORTANTES:

- Usa albahaca fresca para mejor sabor
- Los huevos deben estar a temperatura ambiente
- No bates demasiado los huevos

- La sartén debe estar bien caliente
- No revuelvas la tortilla mientras se cocina
- El queso mozzarella debe estar fresco
- Los tomates deben estar maduros pero firmes
- Sirve inmediatamente para mejor textura
- Puedes agregar más verduras según tu preferencia

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Pan integral tostado
- Ensalada verde fresca
- Aguacate en rodajas
- Yogur griego natural
- Salsa de tomate casera
- Aceite de oliva virgen extra
- Infusión de hierbas (manzanilla, menta)
- Café o té verde

Variaciones de la receta:

- Agregar champiñones picados
- Incluir espinacas cocidas
- Usar diferentes tipos de queso (queso azul, parmesano)
- Agregar aceitunas negras picadas
- Incluir pimientos asados
- Usar diferentes hierbas (romero, orégano, tomillo)
- Agregar 1 cucharada de pesto casero
- Incluir 1/4 de aguacate en el relleno

=== BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

? HUEVOS:

- Proteínas de alta calidad (12.6g/2 huevos)
- Todos los aminoácidos esenciales
- Vitamina D (2.2mcg/2 huevos) - salud ósea
- Vitamina B12 (1.2mcg/2 huevos) - sistema nervioso
- Colina (294mg/2 huevos) - salud cerebral
- Luteína y zeaxantina - salud ocular
- Selenio (30.8mcg/2 huevos) - antioxidante
- Hierro (1.6mg/2 huevos) - prevención de anemia
- Grasas saludables (10.6g/2 huevos)
- Bajo índice glucémico

? ALBAHACA FRESCA:

- Vitamina K (414.8mcg/100g) - coagulación sanguínea
- Vitamina A (5275mcg/100g) - salud ocular
- Vitamina C (18mg/100g) - sistema inmunológico

- Hierro (3.17mg/100g) - prevención de anemia
- Calcio (177mg/100g) - salud ósea
- Magnesio (64mg/100g) - salud muscular
- Potasio (295mg/100g) - salud cardiovascular
- Antioxidantes (eugenol, linalool)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Propiedades antibacterianas
- Protección contra estrés oxidativo

? TOMATES:

- Licopeno - antioxidante potente
- Vitamina C (13.7mg/100g) - sistema inmunológico
- Potasio (237mg/100g) - salud cardiovascular
- Vitamina K (7.9mcg/100g) - coagulación
- Fibra dietética (1.2g/100g)
- Vitamina A (833mcg/100g) - salud ocular
- Propiedades antiinflamatorias
- Protección contra cáncer de próstata
- Mejora salud de la piel
- Control de la presión arterial
- Protección contra enfermedades cardíacas

? QUESO MOZZARELLA:

- Proteínas de alta calidad (22g/100g)
- Calcio (505mg/100g) - salud ósea
- Fósforo (354mg/100g) - salud ósea
- Vitamina B12 (2.3mcg/100g) - sistema nervioso
- Zinc (2.9mg/100g) - sistema inmunológico
- Selenio (15.1mcg/100g) - antioxidante
- Vitamina A (280mcg/100g) - salud ocular
- Grasas saturadas (22g/100g) - energía
- Probióticos naturales
- Mejora absorción de calcio
- Propiedades antiinflamatorias

? CANÓNIGOS/ESPINACAS:

- Vitamina K (483mcg/100g) - coagulación
- Vitamina A (469mcg/100g) - salud ocular
- Vitamina C (28.1mg/100g) - sistema inmunológico
- Hierro (2.7mg/100g) - prevención de anemia
- Calcio (99mg/100g) - salud ósea
- Magnesio (79mg/100g) - salud muscular
- Potasio (558mg/100g) - salud cardiovascular
- Fibra dietética (2.2g/100g)
- Antioxidantes (luteína, zeaxantina)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora salud digestiva
- Protección contra enfermedades crónicas

? ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA:

- Grasas monoinsaturadas (73%)
- Ácido oleico - salud cardiovascular
- Polifenoles - antioxidantes
- Vitamina E - protección celular
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora absorción de vitaminas liposolubles
- Control del colesterol LDL
- Protección contra enfermedades crónicas
- Propiedades cardioprotectoras
- Mejora función endotelial

?? PIMIENTA NEGRA:

- Piperina - mejora absorción de nutrientes
- Antioxidantes (piperina, chavicine)
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora digestión
- Propiedades antibacterianas
- Control del apetito
- Mejora metabolismo
- Propiedades antioxidantes
- Protección contra radicales libres
- Mejora función cognitiva

? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud ocular
- Mejora de la función cognitiva
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Prevención de anemia
- Mejora del rendimiento deportivo
- Protección contra radicales libres
- Apoyo a la salud intestinal
- Mejora de la energía y vitalidad

? IDEAL PARA:

- Deportistas (recuperación post-entrenamiento)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas ricas en proteínas
- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas antiinflamatorias
- Personas con problemas digestivos

- Dietas mediterráneas
- Personas con anemia o deficiencia de hierro
- Personas que buscan energía sostenida
- Dietas bajas en carbohidratos

? MOMENTO IDEAL PARA CONSUMIR:

- Desayuno energético
- Brunch saludable
- Almuerzo ligero
- Post-entrenamiento
- Como sustituto de comidas rápidas
- Antes de actividades físicas
- Como recuperación post-ejercicio

? PERFIL NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- Calorías: ~320 kcal
- Proteínas: 22g
- Grasas: 18g (principalmente saludables)
- Carbohidratos: 8g (complejos)
- Fibra: 3g
- Hierro: 4mg
- Vitamina C: 35mg
- Calcio: 400mg
- Vitamina K: 200mcg
- Potasio: 450mg

? BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE LA COMBINACIÓN:

- Proteínas completas para construcción muscular
- Antioxidantes para protección celular
- Grasas saludables para saciedad
- Vitaminas liposolubles bien absorbidas
- Minerales para salud ósea y muscular
- Fibra para salud digestiva
- Probióticos para salud intestinal
- Antiinflamatorios naturales

? ENERGÍA SOSTENIDA:

- Proteínas de alta calidad del huevo y queso
- Grasas saludables del aceite de oliva
- Carbohidratos complejos de las verduras
- Vitaminas B para metabolismo energético
- Minerales para función muscular

? RECUPERACIÓN MUSCULAR:

- Proteínas completas para reparación
- Magnesio para relajación muscular
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Antioxidantes para reducir inflamación
- Calcio para contracción muscular

? SALUD CEREBRAL:

- Colina para función cognitiva
- Vitamina B12 para sistema nervioso
- Antioxidantes para protección neuronal
- Grasas saludables para membranas celulares
- Hierro para oxigenación cerebral

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/05/2026 desde <https://comericohoy.com>