



## **Receta de Algas de Galicia** **Clemente Fernández Saa.**

Diplomada en Nutrición y Dietética: M<sup>a</sup> Dolores Simón Curull

Naturópata: Luisa Martín Rueda

Maestra de Cocina: M<sup>a</sup> Pilar Ibern García

Doctor en Biología Aplicada: Mateo Magariños

Técnica en Dietética y Nutrición: María Niubó

Fotografía: Platos (interior y portada): Mar Pons

Página 166



## Tortilla tricolor con Nori en copos

---

### INGREDIENTES

#### Ingredientes para 6 personas:

- 1 Cucharada de algas Nori en copos
- 6 Huevos grandes bien frescos
- 3 Dientes de ajo (bien picadito)
- 1 Zanahoria rallada  
Sal de hierbas o alga instant
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- 12 Tostadas de pan integral

### Preparación

Mientras esperamos que se caliente la sartén con el aceite, batiremos los huevos hasta que estén bien espumosos, (es importante su emulsión facilitando así el proceso digestivo), añadiremos seguidamente las algas (que previamente habremos tostado en una sartén 1 minuto) la zanahoria rallada y la sal.

Volcar la mezcla sobre la sartén y cocer a fuego lento, hasta que comprobemos que el huevo se desliza sin pegarse en el fondo de la sartén. En ese momento, con la ayuda de una tapadera o bien un plato adecuado daremos la vuelta a la tortilla y la coceremos del otro lado, una vez cocida por ambos lados, retirar del fuego, y servir un triángulo de tortilla por comensal, acompañada de 2 tostadas de pan integral y un poco de ensalada.

### Nota

Las algas combinan muy bien con los huevos. Podemos tener a mano un puñadito cuando elaboremos la clásica tortilla de patata con cebolla, o en cualquier flan de verduras, o bien en los rellenos de las crepes (*filloas*), tartas saladas (*quiche*), mousse, etc.

Siempre nos darán un toque especial, aumentando su valor nutritivo. Es importante no excederse en la cantidad utilizada, ya que podrían anular el sabor del resto de ingredientes. Una pequeña proporción siempre armonizará la receta.

# **Receta de Algas de Galicia**

**Clemente Fernández Súa.**

Diplomada en Nutrición y Dietética: M<sup>a</sup> Dolores Simón Curull

Naturópata: Luisa Martín Rueda

Maestra de Cocina: M<sup>a</sup> Pilar Ibern García

Doctor en Biología Aplicada: Mateo Magariños

Técnica en Dietética y Nutrición: María Niubó

Fotografía: Platos (interior y portada): Mar Pons