

*El aceite de oliva de Jaén le da el punto justo a este plato.*  
**Tortilla de calabacín al horno**

- 5 huevos enteros y dos claras - 1 cebolla mediana- Dos calabacines medianos
- Queso parmesano - Nuez moscada- Semillas de sésamo
- Taquitos de jamón cocido(opcional)



1

Se pocha la cebolla con el calabacín, todo muy picadito, hasta que la cebolla se vuelva transparente y el calabacín amarillee y se reserva.



2

Se baten los huevos y las claras con una pizca de nuez moscada recién rallada y se mezclan con el calabacín y la cebolla hasta que se cuaja la tortilla.



3

Se hornea la tortilla durante 5 minutos salpicada con el queso rallado semicurado y las semillas de sésamo. Se sirve muy calentita.

### *Curiosidad*

El Parmesano es de los quesos que mejor se digieren, porque tarda en madurar. Está recomendado para niños y ancianos.



### *Valores Nutricionales*

Vitamina B6  
 Vitamina A  
 Potasio

### *Sugerencias*

- Se ganará en aroma rallando la nuez moscada en el momento.
- Si sobra tortilla no se recalienta, puede comerse fría o como relleno de crepes o buñuelos.