

# El truco perfecto de los expertos para hacer una tortilla de papas perfecta y sin calorías

23/03/2025



La **tortilla de papa** es un clásico de la **gastronomía**. Por esto, es común encontrar múltiples preparaciones del mismo plato. Al igual que con otras tradiciones, cada quien termina haciéndola un poco suya.

En los últimos años, hay una tendencia que viene en auge. Se trata de una versión de la tortilla de papa que tiene menos carga calórica sin perder su textura característica y sabor.

En este sentido, no solo es cuestión de reducir la cantidad de aceite, sino de encontrar la manera adecuada para que su riqueza permanezca.

## Métodos probados para hacer una tortilla de papa más liviana

Existen distintas formas de reducir el uso de aceite en la tortilla de papa, aunque no todas ofrecen el mismo resultado en términos de sabor y textura. Algunas opciones planteadas en *El Español* incluyen:

- **Cocción de las papas con y sin cáscara:** una alternativa saludable, aunque con una ligera pérdida de sabor.
- **Uso del microondas con apenas unas gotas de aceite:** permite evitar la fritura, pero el resultado puede ser más seco y menos jugoso.
- **Freidora de aire:** si bien disminuye el contenido graso, las papas no absorben suficiente huevo, lo que afecta la cremosidad de la tortilla.

## El truco definitivo: asar las papas en la freidora de aire

Una de las mejores soluciones para preparar una tortilla de papa más saludable y sabrosa consiste en **asar las papas enteras con su piel en la freidora de aire**. Esta técnica ofrece varias ventajas:

- **Menos grasa, más sabor:** al evitar la fritura, se reduce el contenido calórico sin comprometer el gusto.
- **Mejor absorción del huevo:** en comparación con la cocción en microondas o la freidora de aire, las papas asadas retienen más humedad y absorben mejor el huevo.

- **Textura más jugosa:** el resultado se asemeja a una tortilla en la que las papas han sido confitadas en aceite, pero sin el exceso de grasa.

Para quienes no tienen una freidora de aire, el horno convencional también es una opción válida. Aunque requiere más tiempo de cocción.

## **Beneficios nutricionales de esta versión**

Desde el punto de vista nutricional, esta versión de la tortilla de papa ofrece un equilibrio ideal de macronutrientes:

- **Carbohidratos complejos:** provenientes de la papa, fundamentales para obtener energía.
- **Proteínas de alto valor biológico:** aportadas por los huevos.
- **Grasas saludables:** en cantidades moderadas, provenientes del aceite de oliva.
- **Antioxidantes adicionales:** si se agrega cebolla, se incorporan compuestos beneficiosos para la salud cardiovascular.



Los huevos son ricos en proteínas y lípidos. (Foto: Pixabay)

## Un extra saludable: el efecto prebiótico del almidón resistente

Más allá de la reducción de grasas, este método ofrece un beneficio adicional para la salud intestinal. Al asar las papas y dejarlas enfriar antes de usarlas, se genera un proceso llamado **retrogradación del almidón**, que transforma parte del almidón digerible en **almidón resistente**.

Este tipo de almidón no se descompone en el intestino delgado, sino que llega intacto al colon, donde actúa como **prebiótico**. Esto favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*.

Además, este proceso:

- Estimula la producción de **butirato**, una sustancia con propiedades antiinflamatorias.

- Contribuye a mejorar la salud intestinal y la sensibilidad a la insulina.
- Puede reducir el riesgo de enfermedades metabólicas.

## **Variantes para adaptar la receta**

Esta técnica permite personalizar la tortilla según las preferencias o necesidades de cada persona. Algunas opciones incluyen:

- **Sustituir parte de las papas por otros vegetales** como espinaca, morrón asado, chauchas o arvejas, para aumentar la fibra y reducir los carbohidratos.
- **Incorporar ingredientes adicionales** que potencien el sabor y el valor nutricional.
- **Ajustar la cantidad de huevo y aceite** según la textura deseada.

Fuente: TN