

# Rápida y saludable: cómo hacer una tortilla de papas en taza con pocos ingredientes y solo 3 minutos de microondas

03/09/2025



Algunas veces, el tiempo para cocinar escasea, por lo que las **recetas rápidas y saludables** se convirtieron en aliadas indispensables. La **tortilla de papas en taza** es un ejemplo de cómo la **cocina casera** puede ser práctica, nutritiva y sabrosa al mismo tiempo.

Con apenas una papa, un huevo y un par de ingredientes más, esta preparación permite **disfrutar de una comida completa en menos de tres minutos, sin necesidad de ensuciar ollas o sartenes**. Además, su versatilidad la hace ideal para estudiantes, trabajadores o cualquier persona que busque soluciones fáciles para el día a día.



Tortilla de papa en taza. Foto: Freepik AI.

## Cómo hacer una tortilla de papas rápida y nutritiva en el microondas

### Ingredientes

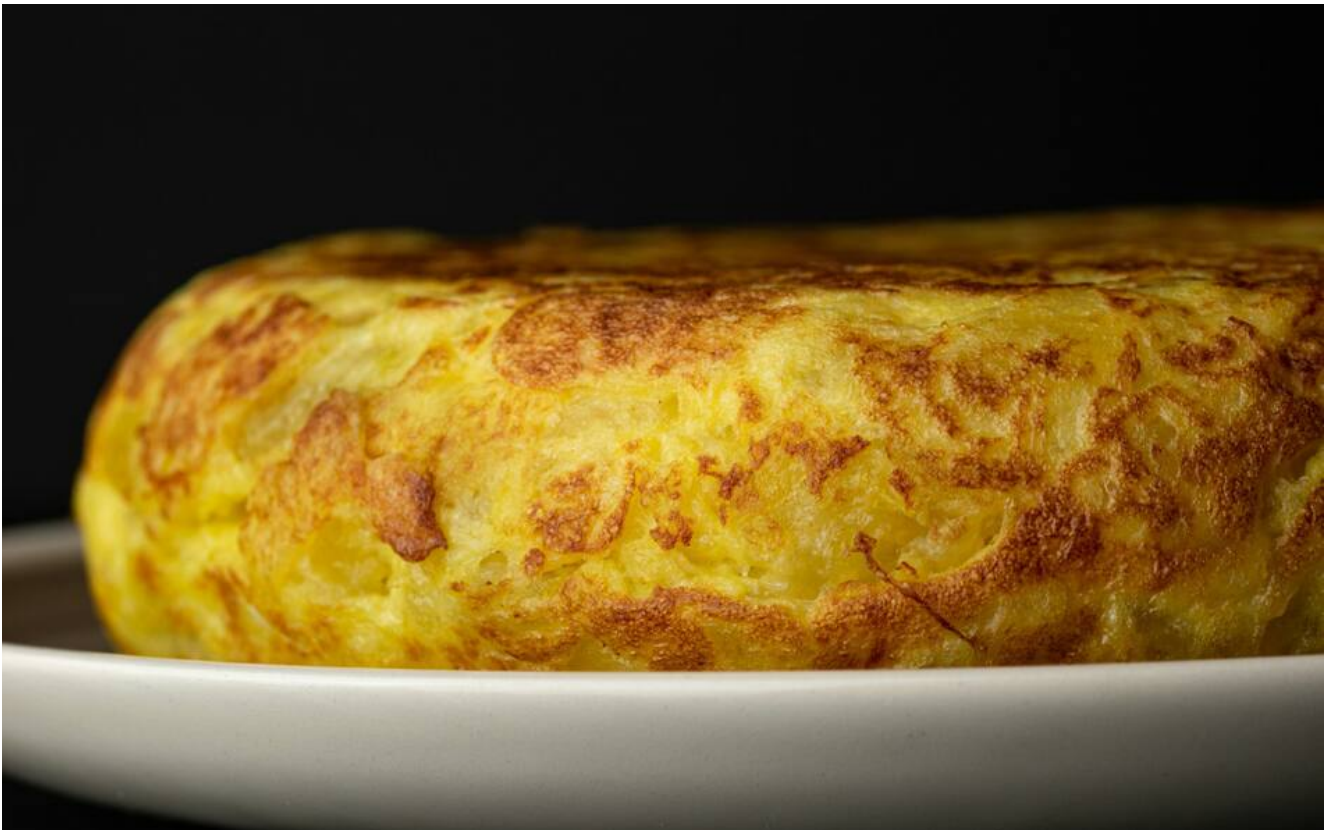
Para preparar esta tortilla de papas express necesitás:

- **1 papa pequeña:** cocida previamente o rallada cruda. La papa aporta carbohidratos complejos, energía y fibra.
- **1 huevo:** fuente de proteínas y grasas saludables.
- **2 cucharadas de leche:** ayuda a obtener una textura más suave y es un aporte extra de proteínas.
- **1 cucharada de aceite de oliva:** brinda un toque saludable y mejora el sabor.
- **Sal y pimienta:** a gusto.

- **Queso rallado**, para un sabor más intenso y cremoso.
- **Perejil fresco**, que aporta aroma y frescura.
- **Jamón o fiambres**, para sumar proteína extra y textura.

### **Preparación paso a paso**

1. Batir el huevo con la leche en una taza apta para microondas hasta que la mezcla quede homogénea.
2. Agregar la papa cocida o rallada y mezclar bien para que quede distribuida de manera uniforme.
3. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Añadir los ingredientes opcionales elegidos: queso, perejil o jamón.
4. Cocinar en el microondas durante 2 minutos a potencia máxima.
5. Revisar la textura: si el centro aún está líquido, agregar 30 segundos más de cocción.
6. Servir caliente y disfrutar de una tortilla rápida, nutritiva y deliciosa, lista en menos de tres minutos.



Tortilla de papas. Foto: Unsplash.

Esta **versión express de la tortilla de papa** combina practicidad, sabor y nutrición:

- **Rápida:** se cocina en microondas, evitando tiempos largos de preparación.
- **Nutritiva:** contiene proteínas, carbohidratos y grasas saludables.
- **Versátil:** puede personalizarse con distintos ingredientes según el gusto de cada persona.
- **Económica:** utiliza pocos ingredientes que normalmente ya se tienen en casa.

Esta receta no solo ofrece practicidad, sino también la posibilidad de **personalizar cada preparación según los gustos de cada persona**, convirtiéndose en una alternativa ideal para desayunos, almuerzos, meriendas o cenas rápidas.

Fuente: Canal 26