

TORTILLA DE PATATAS AL MICROONAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, clara, cruda [33 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las patatas en dados pequeños
- 2º Meter la patata en un bol y cubrir con papel film
- 3º Meter en el microondas a máxima potencia 5-6 minutos
- 4º Batir el huevo y la clara y mezclar con la patata cortada
- 5º Echar la cucharadita de aceite de oliva en la sartén y la mezcla de huevos y patatas
- 6º Cocinar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	27 %
H. CARBONO	10 g	27 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	55 mg	145 mg	6 %