



TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- 120 gramos de espinaca, cruda
- 3 cucharadas soperas de queso rallado, gruyere (39 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la cebolla en tiras o trozos pequeños y lava las hojas de espinacas, si son muy grandes puedes cortarlas en tiras
- 2º En una sartén pon un chorrito de aceite y sofríe la cebolla durante varios minutos, hasta que veas que está blandita. Añade entonces las espinacas y saltéalas apenas 2 minutos. Echa un poco de sal a las verduras.
- 3º Bate los huevos.
- 4º En un recipiente mezcla los huevos batidos con las verduras de la sartén e incorpora el queso.
- 5º En la misma sartén donde has cocinado las verduras, con apenas unas gotitas de aceite, vierte la mezcla y deja que se cocine. Cuando la mezcla por ese lado esté cuajada, dale la vuelta para que se termine de cuajar por el otro lado (como si fuera una tortilla de patata). Retira y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (215 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 134 kcal | 288 kcal | 14 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 21 g | 41 % |
| H. CARBONO | 1 g | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 1 g | 3 g | 3 % |
| GRASA | 10 g | 21 g | 30 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 7 g | 35 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 8 % |
| SODIO | 111 mg | 238 mg | 10 % |