

**TORTILLA DE POLLO Y ACELGAS NATYBALANCE**

alto en prote y bajo en grasa

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pechuga sin piel deshebrada
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 ración individual de acelgas, hervidas [250 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente ir batiendo primero los huevos agregar la sal y las especias a elección
- 2º En otra sartén saltear el pollo cocido con las acelgas
- 3º En otra cocinar los el omelette, hasta dorar por un lado
- 4º Agregar mezcla de pollo y acelgas y doblar por la mitad
- 5º Cocinar por 2 minutos mas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [407 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	275 kcal	14 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	64 mg	258 mg	86 %
SODIO	206 mg	839 mg	35 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	40 g	—