



## TORTILLA DE QUESO Y CALABACÍN CON TOMATE NATURAL [NUTRION LAGARES]

huevos, aceite de oliva, calabacín, queso, tomate y orégano Alérgenos: gluten, huevo, lácteo.

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 40 gramos de calabacín
- 20 gramos de tomate
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural (50 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos el huevo, añadimos el queso fresco y dejamos en el plato hasta que el calabacín cortado en tacos se sofría en la sartén con el aceite. Una vez que está sofrito el calabacín con un tono más blanquecino, añadimos el huevo con el queso y a fuego medio vamos removiendo para que se cuaje bien y damos la vuelta y servimos con las dos rodajas de tomate de guarnición.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (162 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	22 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	54 mg	88 mg	4 %