

TORTILLA DE ESPINACAS CON CALABACÍN SALTEADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (195 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)
- 1 guarnición de calabacín (160 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea el calabacín y las espinacas con ajo. Bate los huevos, añade las verduras y cocina la tortilla en la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (368 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	56 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	81 mg	299 mg	12 %