

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y CHAMPIÑONES CON SOPA DE ESPINACAS Y PUERRO

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (195 g)
- 150 gramos de espárrago, verde
- 1 guarnición de champiñón (140 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)
- 50 gramos de puerro, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltea los espárragos y champiñones; añade los huevos batidos y cocina la tortilla.
- 2º Para la sopa, saltea el puerro y espinacas, añade el caldo, hierva y tritura.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (549 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	384 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	2 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
SODIO	57 mg	311 mg	13 %