



OMELETTE CON ESPINACA Y PAVO

 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 12 unidades medianas de huevo de gallina, crudo (540 g)
- 120 gramos de espinaca
- 120 gramos de jamón de pavo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)
- 5 gramos de sal rosa
- 1/4 de cucharadita de pimienta, negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bata los huevos en un plato y agregue la sal y la pimienta
- 2º Corte el pavo en trozos y ponga a freír con la espinaca utilizando el aceite de oliva por unos minutos
- 3º Agregue la mezcla de huevos y fría hasta que el huevo este listo
- 4º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [201 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	337 kcal	17 %
GRASA	13 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	32 %
COLESTEROL	277 mg	557 mg	186 %
SODIO	588 mg	1181 mg	49 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	—