



## OMELET CON QUESO PANELA

 5 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo entero (100 g)
- 1 porción de queso panela lala light (30 g)
- 1/2 ración individual de calabaza, hervida (160 g)
- 1/2 porción de jitomate (60 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo y poner en sartén con el aceite pre calentado, cocer ligeramente
- 2º Añadir la verdura ya hervida y cocer, cerrar el omelet y salpimentar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [304 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	271 kcal	14 %
GRASA	6 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	132 mg	401 mg	134 %
SODIO	131 mg	398 mg	17 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	—