



## OMELETTE DE ATÚN Y JAMÓN

Por Porcion: Masa: 1U Proteica / 1 Unidad Grasa

 15 minutos 15 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo [100 g]
- 1 cucharadita de sal Marina [5 g]
- Especias a eleccion
- 1/2 lata de atún al Natural [60 g]
- 2 fetas de jamon Cocido [80 g] (en trozos)
- 1 rebanada de queso cremoso [30 g]
- Ajo en Polvo
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente ir batiendo primero los huevos y la crema de leche, agregando la sal y las especias a elección
- 2º En una sartén con manteca, colocar la mezcla y cocinar durante 2 minutos
- 3º Agregar el atun, el jamon y el queso y doblar por la mitad
- 4º Cocinar por 2 minutos mas

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [345 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	540 kcal	27 %
GRASA	10 g	33 g	51 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	137 mg	472 mg	157 %
SODIO	1080 mg	3726 mg	155 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	56 g	—