

**HUEVO CON TORTILLA BÁSICO** 5 horas 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo entero (100 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- 2 piezas de tortilla de maíz (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer 2 huevos estrellados o revueltos en un sartén con el aceite de oliva, salpimentar.
- 2º Acompañar con tortilla caliente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (165 g)	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	322 kcal	16 %
GRASA	10 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
COLESTEROL	243 mg	401 mg	134 %
SODIO	81 mg	133 mg	6 %
H. CARBONO	17 g	28 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	—