



TORTILLA DE VEGETALES
ideal paa desayuno o cena

10 horas
4 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 192 gramos de huevos nube o 1 porción de zanahoria rallada (109 g) o 1 ración individual de queso Tetilla (50 g) o 1 porción de champiñones salteados (32 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- por capas colocas queso, otra capa de zanahoria, champiñones en un sartén a fuego medio, por otro lado bates huevos con ajo, finas hierbas o las especias de tu preferencia, cuando este bien batido lo añades al sartén donde tienes los vegetales lo tapas por unos minutos y volteas dejas otros minutos y listo para servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (192 g)	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	429 kcal	21 %
GRASA	19 g	36 g	55 %
GRASAS SATURADAS	7 g	13 g	67 %
COLESTEROL	140 mg	268 mg	89 %
SODIO	1230 mg	2361 mg	98 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	22 g	—