Aurora Fdz. Cordero
Dietista-Nutricionista · MAD00396

TORTILLA DE POLLO Y YOGUR ACOMPAÑADA DE PAN INTEGRAL Y FRUTA

Puedes usar pollo asado en tiras de mercadona

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad de huevo (50 g)
- 1 cucharadita de sal Marina (5 g)
- Especias a eleccion
- 40 gramos de pollo en conserva natural (media lata) (Mercadona, Carrefour...)
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, sabor natural (125 g)
- 1 panecillo grande de pan integral (90 g)
- 100 gramos de fruta fresca o 15 gramos de frutas desecadas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un recipiente ir batiendo primero los huevos , agregando la sal y las especias a elección
2º En una sartén o recipiente apto para microondas, colocar los huevos batidos, el pollo al natural y el yogur todo mezclado
3º Cocinar por 2 minutos más al fuego, o 1,5 minutos a 600 w de potencia en microondas y servir.
4º Se puede incorporar fruta desecada a la preparación, o bien servir como acompañamiento junto al pan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (420 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	555 kcal	28 %
PROTEÍNA	8 g	35 g	71 %
H. CARBONO	16 g	65 g	25 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	706 mg	2963 mg	123 %