

TORTILLA DE ESPINACAS CASERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 100 gramos de espinaca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la espinaca y pasarla por la sartén con la mitad del aceite hasta que este casi hecha.
- 2º Sacarlas y mezclar con los huevos.
- 3º Poner el resto del aceite en la sartén y verter la mezcla
- 4º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [209 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	31 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	109 mg	228 mg	10 %