

WRAP CON JAMÓN Y QUESO

keto

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 30 gramos de yogur griego - 1 cda sopera
- 1 porción de queso feta [40 g] - 2 fetas
- 1 rebanada delgada de jamón cocido [21 g]
- 60 gramos de palta, pulpa, fresca
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar 2 huevos con 1 cda sopera de yogur griego o queso untable descremado, sal y condimentos a gusto. Cocinar en sartén antiadherente. Una vez listo rellenar con 2 fetas de queso, 1 feta de jamón cocido, ½ palta, tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [379 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	524 kcal	26 %
GRASA	11 g	42 g	65 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	123 mg	467 mg	156 %
SODIO	242 mg	917 mg	38 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	-