

OMELETTE PROTEICO DE CLARAS CON ESPINACA Y QUESO

36 gr de proteínas. Low carb.

 5 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 piezas de clara de huevo [132 g]
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 100 gramos de espinaca, hoja, fresca, hervida - 1 taza
- 2 rebanadas de queso port salut [56 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir las claras y el huevo entero en un bol. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añadir las espinacas y saltear hasta que estén tiernas. Verter los huevos batidos sobre las espinacas. Espolvorear el queso rallado por encima o en trozos Cocinar hasta que los huevos estén firmes, doblar y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (347 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	389 kcal	19 %
GRASA	7 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	78 mg	270 mg	90 %
SODIO	845 mg	2928 mg	122 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	-	-	-
PROTEÍNA	10 g	36 g	-