

OMELETTE CON CHAMPIÑONES Y QUESO + ENSALADA DE RUCULA Y TOMATE

Ideal para almuerzo/cena liviana, fácil de hacer. Vianda saludable. 24 gr de proteínas

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 1 pieza de clara de huevo [33 g]
- 1 rebanada de queso cremoso (punta del agua) [30 g]
- 1/2 taza de champiñón cocido entero [78 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 taza de rúcula, cruda [20 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar el omelette, rellenar con champiñones y queso cremoso.

2º Armar ensalada con rúcula [o verdura de hojas verdes] y tomate,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	333 kcal	17 %
GRASA	7 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	121 mg	402 mg	134 %
SODIO	62 mg	206 mg	9 %
H. CARBONO	2 g	7 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	–