



TORTILLA RELLENA DE AGUACATE, MOZZARELLA Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 1 unidad de clara de huevo de gallina cruda [33 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
Para la sartén
- 1 unidad de tomate pequeño [75 g] o un puñado de cherry
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella [63 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate
- 1 pizca de sal y pimienta negra [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Haz la tortilla en una sartén con el huevo y la clara batidos y ligeramente salados. Usa el aceite. Es mejor hacerlo en una sartén grandecita para que quede un wrap finito y poder usarlo de envoltorio.
- 2º Corta el tomate y el aguacate en daditos y salpiméntala al gusto.
- 3º Pon el tomate, el aguacate y la mozzarella desmigada sobre la tortilla y úsala como un crepe para cerrarlo en forma de burrito [puedes ayudarte de un palillo].
- 4º Puedes añadirle perejil fresco picado por encima o cilantro para darle un toque diferente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [303 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	51 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	130 mg	394 mg	16 %