



TORTILLA DE 1 HUEVO, 4 CLARAS, 2 LONCHAS DE JAMON SERRANO, 2 LONCHAS DE QUESO Y GUACAMOLE

tortillas para dieta cetogenica

15 horas
15 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 2 lonchas de jamón serrano [46 g]
- 1 loncha de queso cabra, curado [25 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 100 gramos Clara de huevo [mercadona]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir las clara y el huevo, durante minimo 1 minuto para mique meta aire a la mezcla
- 2º Verter en un sarten de unos 25cm previamente calentado a maxima potencia si es vitroceramica, con un poco de aceite, lo suficiente para que no se pegue
- 3º Bajar la intensidad del fuego al 3 y tapar, no tocarlo durante la cocion de la tortilla
- 4º dejarla hasta que cuaje, no es necesario darle la vuelta, una ve< cocinada colocarla en un plato y ponerle guacamoles, luego queso y por ultimo jamon
- 5º dejarla hasta que cuaje, no es necesario darle la vuelta, una ve< cocinada colocarla en un plato y ponerle guacamoles, luego queso y por ultimo jamon

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	17 g	34 g	68 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	12 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	5 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	659 mg	1318 mg	55 %