



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 % |