Diego Prado Oliván
Dietista-Nutricionista · CV-927

TORTILLA DE QUESO Y CALABACÍN CON TOMATE NATURAL GFC

huevos, aceite de oliva, calabacín, queso, orégano (leche, fermentos lácticos, cuajo, sal, lisozima de huevo), proteínas de la leche, almidón modificado, mantequilla, agua, sales de fundido (acido cítrico, citratos de sodio), sal, leche en polvo desnatada, conservador (Sorbato potásico) Alérgenos: gluten, huevo, lácteo.

10 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 10 gramos de queso mozarella
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 40 gramos de calabacín
- 1/2 gramos de sal común
- 20 gramos de tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Batimos el huevo, añadimos el queso rallado y dejamos en el plato hasta que el calabacín cortado en tacos se sofría en la sartén con el aceite. Una vez que está sofrito el calabacín con un tono más blanquecino, añadimos el huevo con el queso y a fuego medio vamos removiendo para que se cuaje bien y damos la vuelta y servimos con las dos rodajas de tomate de guarnición.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (129 g)	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	194 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	19 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	13 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	205 mg	265 mg	11 %