

TORTILLA DE ESPINACAS Y CROQUETAS DE POLLO GFC



Huevos, sal, espinacas, aceite oliva, croquetas caseras de pollo: Caldo de ave reconstituido [agua, sal, lactosa, potenciador del sabor [E-621], fécula de maíz, grasa vegetal, grasa de pollo, extracto de levadura, colorante [E150c], hortalizas (cebolla, zanahoria y perejil), cúrcuma, aroma y especias. Puede contener trazas de soja], agua, harina de trigo, pan rallado [harina de trigo, azúcar, agua, levadura y sal], carnes de ternera, cerdo y ave* [pollo, gallina o pavo], cebolla, aceite vegetal, almidón de trigo, suero lácteo en polvo, grasa animal, margarina [grasas y aceites vegetales, agua, sal, regulador de la acidez [E- 330], conservante [E-200], emulsionante [E-471] y aromas. Contiene soja], carne de ave separada mecánicamente*, jamón curado Alérgenos: soja, gluten, lácteo, huevo.

🕒 10 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 20 gramos de espinaca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 40 gramos de croquetas de pollo GFC
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º La espinaca descongelada la mezclamos con el aceite, huevo y la sal. Luego añadimos la mezcla a una sartén o a un molde de horno a fuego medio y dejamos que vaya cuajando poco a poco para que no se queme por fuera y quede cruda por dentro.
- 2º En una bandeja de horno con papel añadimos las croquetas. Precalentamos el horno a 200 grados, introducimos las croquetas y dejamos hasta que estén doradas por fuera. Al final servimos el trozo de tortilla con una croqueta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (120 g)	% DDR
ENERGÍA	208 kcal	249 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	7 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	16 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	355 mg	424 mg	18 %