



TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESITOS Y TOMATE NATURAL GFC

Calabacín, aceite de oliva, huevos, sal, quesitos: leche desnatada rehidratada, queso, mantequilla, leche desnatada en polvo, sales de fundido [E-452, E-339 y E-331], proteínas de la leche, sal, estabilizantes [E-410 y E-415] y conservador [E-202]. Origen de la leche : UE Alérgenos: gluten, huevo, lácteo.

🕒 10 minutos
🕒 30 minutos
🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 unidad de queso en porciones (15 g)
- 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 en porciones troceado y dejamos en el plato hasta que el calabacín cortado en tacos se sofría en la sartén con el aceite. Una vez que está sofrido 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 (134 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 152 kcal | 204 kcal | 10 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 g | 18 % |
| H. CARBONO | 2 g | 2 g | 1 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 13 g | 18 g | 25 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 5 g | 23 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 1 g | 2 % |
| SODIO | 324 mg | 435 mg | 18 % |