



TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESITOS 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

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 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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (114 g)	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	18 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	15 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	378 mg	431 mg	18 %