



OMELETTE DE ENSALADA GRIEGA

 10 minutos 35 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 6 Piezas de albahaca fresca [12 g]
- 60 gramos de cebolla morada rebanada
- 6 piezas de huevo entero fresco [300 g]
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 50 gramos de aceituna negra sin hueso
- 200 gramos de jitomate cereza
- 100 gramos de queso feta
- 16 gramos de menta fresca
- 2 cucharaditas de orégano [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [120 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	144 kcal	7 %
GRASA	8 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	167 mg	201 mg	67 %
SODIO	1021 mg	1225 mg	51 %
H. CARBONO	5 g	5 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	-