



OMELETTE ESPONJOSO DE ESPINACAS Y JAMÓN

 15 minutos 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g], pelado
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 80 gramos de espinaca cruda picada
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 4 piezas de huevo entero fresco [200 g]
- 30 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 30 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 30 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 30 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 30 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 30 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 30 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 30 gramos de leche descremada ○ 30 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca molida [1 g]
- 30 gramos de queso panela
- 2 Rebanadas de pechuga de pavo premium zwan® [38 g] ○ 2 Rebanadas de pechuga de pavo premium bienestar zwan® [36 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [187 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	229 kcal	11 %
GRASA	9 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	199 mg	372 mg	124 %
SODIO	696 mg	1302 mg	54 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	–