

**PASTA CON CHAMPI Y JAMÓN MÁS TORTILLA FRANCESA** 1 porción**INGREDIENTES**

- Tortilla de 2 huevos M o L
- 50gr de pasta de guisante , lentejas o integral
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 loncha de jamón curado, sin grasa (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece la pasta y reserva. Saltea las verduras junto el jamón, mezcla con la pasta reservada. Haz la torilla al gusto
- 2º Cueec la pasta. Saltea las verduras junto el jamon y haz la torilla-

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (301 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	60 %
H. CARBONO	10 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	236 mg	710 mg	30 %