

**BOCADILLO DE TORTILLA, ESPINACAS Y QUESO** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 Rebanadas o 1 panecillo de pan integral 100% trigo sarraceno (60-80 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 2 puñados de espinaca baby, fresca
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, cabra, semi
- 1 unidad grande de tomate natural/frito en AOVE/cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos calentando el aceite de oliva en una sartén y añadimos las espinacas y cocinamos a fuego vivo hasta que pierdan el agua. Reservamos en la sartén.
- 2º Batimos los huevos con una pizca de sal al gusto y añadimos la mezcla sobre las espinacas y dejamos que se vaya cuajando la tortilla y le damos la vuelta cuando esté hecha por la cara de abajo. Doramos un poquito más hasta que la tortilla esté a nuestro gusto y retiramos del fuego.
- 3º Colocamos sobre la rebanada de pan las 2 cucharadas de queso rallado.
- 4º Monta el bocadillo con el resto de ingredientes y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [520 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	53 %
H. CARBONO	8 g	43 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	44 mg	230 mg	10 %