

TORTILLA DE ACELGAS (COPIA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 ración individual de acelga, cruda [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la verdura.
- 2º Poner en una olla un poco de agua con sal y poner la verdura.
- 3º Mezclar con el huevo.
- 4º Salpimentar y escurrir cualquier líquido que haya en la olla.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	212 kcal	11 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	80 mg	241 mg	80 %
SODIO	145 mg	433 mg	18 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	–