

TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESO PORT SALUT LIGHT

 1 porción

Plan descenso de peso [Vegetales + Queso + Huevo]

INGREDIENTES

- 25 gramos de queso fresco port salut light [1 rodaja]
- 10 gramos de aceite de oliva, maiz girasol [1 cucharada sopera]
- clara de huevo 2
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 2º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.
- 3º Mezclar con el huevo y el queso cortado en daditos pequeños.
- 4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 5º colocar la preparación en sartén hasta que este dorada por ambas cara y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [226 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	249 kcal	12 %
GRASA	9 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
COLESTEROL	102 mg	230 mg	77 %
SODIO	81 mg	183 mg	8 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	-