

TORTILLA DE COLIFLOR

 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 diente de ajo, crudo [4 g]
- 180 gramos de coliflor, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 2º Poner a hervir durante 10 minutos con sal.
- 3º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar el ajo.
- 4º Mezclar con huevo y añadir perejil picado (opcional).
- 5º Agregar la coliflor, salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 6º Cocinar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	229 kcal	11 %
GRASA	6 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	101 mg	260 mg	87 %
SODIO	63 mg	162 mg	7 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	–