

**TORTILLA FRANCESA** 10 minutos 1 Ración**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 gramo de aceite de oliva virgen extra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Romper los 2 huevos en un recipiente hondo junto con sal (opcional) y batir hasta que salgan burbujitas.
- 2º En una sartén medianamente caliente poner una pizca de aceite de oliva y verter la mezcla del recipiente.
- 3º Esperar unos minutos hasta que se cocine por un lado. Para acelerar la cocción se puede tapar la sartén con una tapa metálica.
- 4º Cuando ya esté cocinado por un lado, se debe dar la vuelta o doblarlo a la mitad y cocinar 1-2 minutos más con el fuego muy bajo o apagado.
- 5º Y listo! Ahora toca disfrutarla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (101 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	25 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	12 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	132 mg	133 mg	6 %