

TORTILLA DE CALABACÍN AL QUESO (COPIA)

1 porción

INGREDIENTES

- 25 gramos de queso fresco, cabra
- 10 gramos de aceite de oliva, virgen
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 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 Cuajar la tortilla 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	—