

## TORTILLA DE CHAMPIÑÓN (COPIA)



### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 180 gramos de champiñón, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la verdura.
- 2º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 3º Mezclar con el huevo.
- 4º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar los champiñones hasta que estén tiernos.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	228 kcal	11 %
GRASA	7 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	103 mg	261 mg	87 %
SODIO	97 mg	245 mg	10 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	—