



OMELETTE DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

Desayuno con variado con buen aporte de potasio y fácil de preparar

 10 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de claras de huevo San Juan (61 g)
- 1/4 Taza de espinaca cruda (8 g)
- 1/4 Taza de champiñones enlatados (39 g)
- 1 Pieza de huevo entero frito (46 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [Aplicar en sartén] (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén con el aceite de oliva, sofríe los champiñones hasta que estén dorados.
- 2º Agrega las espinacas y cocina por 2 minutos.
- 3º Bate las claras y el huevo, vierte en la sartén y cocina hasta que el omelette esté listo.
- 4º Sazona con sal y pimienta al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	131 kcal	7 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	117 mg	184 mg	61 %
SODIO	232 mg	368 mg	15 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	—