nutrium

Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

SOPITAS CON HUEVO Y CEBOLLA (HUEVO CON TORTILLA REVUELTO)

Un desayuno o cena rápida, llena de sabor y tradición. La combinación de huevo y tortilla dorada le da una textura increíble

5 minutos
10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de huevo entero (100 g)
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva (9 g)
- 2 tortillas medianas de tortillas de maíz (50 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1/4 Taza de cilantro (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1. Corta las tortillas en cuadritos o tiras (según prefieras).
2º En un sartén grande, calienta el aceite a fuego medio.
3º Añade las tortillas y fríelas, moviéndolas constantemente junto con la cebolla, hasta que estén doraditas y crujientes (aproximadamente 3-4 minutos).
4º En un bowl, bate los huevos con una pizca de sal y pimienta.
5º Vierte los huevos batidos sobre las tortillas doradas en el sartén.
6º Sirve caliente y acompaña con salsa al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (203 g)	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	344 kcal	17 %
GRASA	10 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
COLESTEROL	183 mg	372 mg	124 %
SODIO	83 mg	168 mg	7 %
H. CARBONO	13 g	27 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	–