



TORTILLA RELLENA CON SETAS, ESPINACAS Y QUESO FETA

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (80 g)
- 90 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada de queso feta (15 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltar los champiñones con un chorrito de aceite, limón y condimento
- 2º Batir 2 huevos, los champiñones, colocar en la sartén antiadherente y tapar para quedar tierna
- 3º Lavar las espinacas y poner sobre los huevos
- 4º Rellenar con setas y queso feta
- 5º Rellenar con queso feta y salpimentar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (225 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	32 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	175 mg	393 mg	16 %