

BOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pan blanco, de barra
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate los 2 huevos con una pizca de sal.
- 2º Calienta el aceite en una sartén pequeña.
- 3º Vierte los huevos y cuaja la tortilla francesa durante 2–3 minutos, doblándola si quieres que quede más compacta.
- 4º Corta la barra de pan blanco (100 g) por la mitad y ábrela.
- 5º Si te gusta, puedes refregar tomate maduro en la miga o añadir un chorrito de aceite de oliva para darle más jugosidad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (239 g)	% DDR
ENERGÍA	216 kcal	516 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	49 %
H. CARBONO	20 g	47 g	18 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	10 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	348 mg	832 mg	35 %