



ROLLITOS DE HUEVO, ATÚN Y TOMATE

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)  30 gramos de rúcula  30 gramos de canonigos
- 1/2 unidad mediana de tomate (70 g)  70 gramos de tomates cherry
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 2 gramos de orégano, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo en un bowl y añadir especias al gusto.
- 2º Verter el huevo sobre la sartén a fuego medio-alto y esperar a que se haga por debajo.
- 3º Añadir las rodajas finitas de tomate por la superficie, el atún y la hoja verde por encima.
- 4º Esperar a que quede el huevo completamente cuajado (puedes tapar a sartén para que cuaje antes y no se te pegue por abajo), retirar del fuego y enrollar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (247 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	26 g	53 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	135 mg	334 mg	14 %