

**ROLLITOS DE HUEVO, JAMÓN Y TOMATE** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 30 gramos de rúcula o 1 guarnición de lechuga, cruda (35 g) o 30 gramos de canonigos
- 1/2 unidad mediana de tomate (70 g)
- 2 gramos de orégano, seco
- 30 gramos de jamón serrano

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 jamón 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.
- 5º Servir así estilo rollito, o cordar en rodajas gruesas formando minirolls.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (225 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	272 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	45 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	350 mg	789 mg	33 %