



CALZONE VERDURITA RYN

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 30 gramos de fajitas a ser posible integral
- 1 loncha queso mozzarella o havarti light
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate la espinacas con el huevo y haz una tortilla redonda como la fajita.
- 2º Pon la fajita encima y dale la vuelta. Añade el tomate a la sartén junto al queso y dobla la fajita.
- 3º Una vez dorado tendrás un calzone riquísimo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [278 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	34 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	123 mg	340 mg	14 %