



TORTILLA CON QUESO, ESPINACAS Y TOMATE RYN

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de espinaca, cruda
- 2 unidades clara de huevo
- 60 gramos de tomate cherry
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 40 gramos de queso de cabra, curado
- 30 gramos de fajitas integral
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo con las claras y añadir las espinacas con una pizca de sal.
- 2º Añadir a la sartén previamente con aceite. Cuando este casi cuajado añadir el queso y los tomates lavados
- 3º Cerrar por la mitad la tortilla y dejar que se termine de cocinar para que se funda el queso y se cocinen las espinacas
- 4º Tostar la fajita o un trozo de pan integral y acompañar.
- 5º Tostar la fajita o un trozo de pan integral y acompañar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	384 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	61 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	4 g	12 g	62 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	215 mg	691 mg	29 %