



TORTILLA FRANCESA DE PLÁTANO

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 5 gramos de aceite de oliva, virgen
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los huevos con sal y canela molida.
- 2º Pre calentar una sartén y, una vez que esté bien caliente, tirar dentro la mezcla de huevo.
- 3º Cuándo empiece a coagular un poco, introducir el plátano cortado a rodajas.
- 4º Doblar la tortilla al medio, que quede dentro el plátano, y cocinar vuelta y vuelta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	249 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	29 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	5 g	9 g	10 %
GRASA	8 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	74 mg	145 mg	6 %