

## TORTILLA DE ESPÁRRAGOS DE DOS HUEVOS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 180 gramos de espárrago, verde

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 2º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar los espárragos hasta que estén tiernos.
- 3º Mezclar con el huevo.
- 4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (319 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	43 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	56 mg	178 mg	7 %