

TORTILLA DE BRÓCOLI

 1 porción

INGREDIENTES

- 150g de brócoli Hacendado para microonda (medio paquete)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco (100 g)
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el brócoli al microondas siguiendo las instrucciones del fabricante.
- 2º batir los huevos.
- 3º incorporar el brócoli cocido a los huevos batidos y añadir la sal.
- 4º Calentar una sartén.
- 5º Verter la mezcla a la sartén a fuego lento, cuando se haga por un lado, damos la vuelta y esperar a que termine de cuajar el huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	241 mg	538 mg	22 %