



TORTILLA DE ZANAHORIAS

 20 minutos

 1.9 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 50 gramos de puerro, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la zanahoria rallada, la cebolla y el puerro picado en una sartén con aceite de oliva.
- 2º Cocinar en sartén la mezcla vuelta y vuelta hasta que coagulen los huevos, y servir.
- 3º Cuando estén tiernos y dorados retirar del fuego y mezclar con los huevos, sal, pimienta y ajo en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [182 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	165 kcal	8 %
GRASA	6 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	134 mg	244 mg	81 %
SODIO	65 mg	119 mg	5 %
H. CARBONO	4 g	7 g	2 %
AZÚCARES	4 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	—