



OMELET CON PESTO

INGREDIENTES

- 3 piezas de huevo fresco (150 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- Champiñones, espinacas o verdura al gusto
- 3 cucharaditas de salsa pesto (18 g)
- 40 gramos de queso manchego

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar un poco de aceite al sartén y agregar el huevo batido
- 2º dejar que el huevo se guise bien y agregar todos los demás ingredientes en forma de torta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	208 kcal	10 %
GRASA	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	258 mg	86 %
SODIO	121 mg	5 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
PROTEÍNA	14 g	—