Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESO

20 minutos
2 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 ración individual de espinaca, hervida (250 g)
- 10 gramos de queso mozarella rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar la cebolla picada en una sartén con aceite.
2º Cuando esté dorada, agregar las espinacas previamente hervidas.
3º Cocinar la mezcla 5 minutos, retirar y agregar 2 huevos, sal, pimienta, el queso y ajo en polvo.
4º Cocinar la mezcla vuelta y vuelta hasta que estén coagulados los huevos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	185 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	24 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
SODIO	90 mg	179 mg	7 %