



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 mozzarella 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 %