



TORTILLA A LA FRANCESA CON POLLO

Tortilla fácil y nutritiva

 10 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de huevo de tortilla, a la francesa [55 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 pieza de clara de huevo [33 g]
- 1/2 Porción de pechuga de pollo en lata [mercadona] [26 g]
- 30 gramos de cebolla picada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla en la sartén con el aceite de oliva unos 5 minutos.
- 2º Apartar cuando esté terminado.
- 3º Añadir los huevos batidos a la sartén sazonados con ajo, pimienta molida y menos sal.
- 4º Cuando se haga la parte del fondo añadir la cebolla y el pollo, cerrar la tortilla, terminar de hacer y servir.
- 5º Para darle algo más de sabor se puede añadir un poco de queso rallado curado dentro con los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [149 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	13 g	20 g	40 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	8 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	227 mg	339 mg	14 %