



## PAN CON TORTILLA FRANCESA DE ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 1 porción de huevo de tortilla, a la francesa [55 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la tortilla francesa añadiendo el atún y las espinacas en la misma sartén
- 2º Añadirlo al pan

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [183 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 157 kcal  | 287 kcal            | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 14 g      | 26 g                | 51 %  |
| H. CARBONO        | 9 g       | 16 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 7 g       | 12 g                | 18 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 3 g                 | 15 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                 | 4 %   |
| SODIO             | 295 mg    | 538 mg              | 22 %  |