



TORTILLA FRANCESA CON AVENA

Un desayuno o merienda perfectos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 1 cucharada sopera de avena en copos, para el desayuno [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los huevos y añadir la avena
- 2º Añadir unas gotitas de aceite de oliva virgen extra a la sartén y dorar por ambos lados
- 3º Sazonar y aderezar al gusto al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [129 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	31 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	137 mg	177 mg	7 %