



TORTILLA FRANCESA DE 1 HUEVO 2 CLARAS, ATÚN, QUESO Y AVENA EN COPOS

Sazonar con tus especias favoritas, desayuno super saciante y muy gustoso con el queso fundido.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 2 Claras de clara huevo bote (60 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (26 g)
- un puñadito de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los ingredientes menos el queso y añadir a la sartén
- 2º cuando la pongamos poner el queso en medio en una línea de extremo a extremo y cerrar de la parte derecha al centro y de la izquierda al centro, haciendo como un rollito plano, a continuación cuando ya casi esté dorada, le damos la vuelta para sellar y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (206 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	16 g	32 g	65 %
H. CARBONO	8 g	16 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	159 mg	327 mg	14 %