

TORTA DE CAMA DE HUMUS CON VERDURA, POLLO Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Torta de tortillas integrales de trigo [mercadona] [36 g]
- 3 cucharadas de hummus [45 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 200 gramos de brócoli hervido
- 1 unidad grande de huevo de gallina, escalfado [65 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar un poco la torta de trigo integral, y hacer el pollo a tiras en la plancha o sartén
- 2º Esparcir el hummus en la torta, con el brócoli ya hervido en bolsa o hervido en la cazuela, añadirlo a la torta, junto con el pollo y el huevo escalfado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [521 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 97 kcal | 504 kcal | 25 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 57 g | 113 % |
| H. CARBONO | 5 g | 24 g | 9 % |
| AZÚCARES | 1 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 4 g | 19 g | 27 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 4 g | 22 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 10 g | 39 % |
| SODIO | 82 mg | 428 mg | 18 % |