


## PAN INTEGRAL CON TORTILLA FRANCESA CON AVENA Y TOMATE NATURAL



imagen:<a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/sabrosa-tortilla-casera-tomate-plato-oscuro\_16027966.htm#query=pan%20con%20tortilla%20francesa&position=1&from\_view=search&track=ais">Imagen de azerbaijan\_stockers</a> en Freepik

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 porción de tortilla francesa 1 huevo y 2 claras [137 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]  1 panecillo pequeño de pan integral, de barra [35 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de avena en copos, para el desayuno [13 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir a la sartén un spray de aceite o una cucharada de postre en la sartén batir el huevo con la clara Y LA AVENA, y añadirlo a la sartén cuando tengas la tortilla hecha, añade los tomates previamente cortados a rodajas y por la mitad, introdúcelos en la tortilla y haz como un rollito. a continuación ponlo en el pan y listo

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [261 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	43 %
H. CARBONO	10 g	27 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	174 mg	453 mg	19 %