



TORTILLA DE POLLO Y ACELGAS

 10 minutos
 15 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo desmenuzado  2 Porciones de pechuga de pollo en lata [mercadona] [104 g]
- 3 piezas de clara de huevo [99 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 ración individual de acelgas, hervidas [250 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente ir batiendo primero los huevos agregar la sal y las especias a elección
- 2º En otra sartén saltear el pollo cocido con las acelgas
- 3º En otra cocinar los el omelette, hasta dorar por un lado
- 4º Agregar mezcla de pollo y acelgas y doblar por la mitad
- 5º Cocinar por 2 minutos mas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [442 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	96 %
H. CARBONO	2 g	9 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	265 mg	1172 mg	49 %