



## DESAYUNO COMPLETO DE TORTILLA RELLENA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 Clara de clara huevo bote [30 g]
- Puñado de pimiento rojo y verde congelado en trocitos
- Puñado de cebolla troceada congelada mercadona
- 30 gramos de queso mozzarella
- 20 gramos de champiñón
- 1 Ración de PICOS Piquitos con salvado [Mercadona] [20 g] o 1 rebanada de pan integral [25 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g] o un spray

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aconsejo cuando compréis los dos paquetes tanto de pimiento rojo y verde como los de cebolla, mezclarlos en una fiambra y meterlos en el congelador. Descongelado tarda 24 horas en el frigorífico con lo que un día antes podéis sacarlo y dejarlo en la nevera para que tarde menos en hacerse.
- 2º Primero rehogaremos la verdura y los champiñones en una sartén, lo puedes hacer el día anterior y guardarlo en la nevera para solo congelarlo e incluso hacer para dos días. Segundo batimos los huevos sazonamos con sal y pimienta y perejil al gusto e incluso orégano le da muy buen sabor, calentar un poco la sartén antes de echar el huevo con un spray de aceite. Darle la vuelta a la tortilla lo más plano posible.
- 3º Cuando esté hecho por ambos lados, añadir la verdura, champiñones y el quesito, ponerlo en medio de la tortilla y cerrar como si fuera un burrito.
- 4º A disfrutar de un pedazo de desayuno.
- 5º A disfrutar de un pedazo de desayuno acompañado de pan o picos
- 6º Podéis también hacerlo para dos o tres días y reservar tapado en la nevera solo añadir a tortilla y listo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [205 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	37 %
H. CARBONO	9 g	17 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	174 mg	356 mg	15 %