Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

TORTILLA DE VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 70 gramos de brócoli crudo
- 1/4 de cebolla
- Ajetes tiernos al gusto
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear todas las verduras.
2º Poner en una sarten el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.
3º Batir los huevos
4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sarten.
5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (324 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	267 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	57 mg	185 mg	8 %