



## TORTILLA FRANCESA DE 1 HUEVO 2 CLARAS, SALMÓN, QUESO Y AVENA EN COPOS

Sazonar con tus especias favoritas, desayuno super saciante y muy gustoso con el queso fundido.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 Claras de clara huevo bote [60 g]
- 30 gramos de salmón, ahumado
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- un puñadito de queso mozzarella

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los ingredientes, PRIMERO solo el huevo y las claras, menos el queso y añadir a la sartén
- 2º Cuando la pongamos poner el queso en medio en una línea de extremo a extremo y cerrar de la parte derecha al centro y de la izquierda al centro, haciendo como un rollito plano, a continuación cuando ya casi esté dorada, le damos la vuelta para sellar y listo.
- 3º [Imagen de lifeforstock](https://www.freepik.es/foto-gratis/tortilla-espanola-plato_4007465.htm#query=tortilla%20francesa&position=1&from_view=search&track=ais) en Freepik

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [186 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	15 g	27 g	54 %
H. CARBONO	9 g	16 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	325 mg	605 mg	25 %