Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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

Sazonar con tus especies 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 <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/tortilla-espanola-plato_4007465.htm#query=tortilla%20francesa&position=1&from_view=search&track=ais">Imagen de lifeforstock</a> 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 % |