



TORTILLA CON CHAMPIÑONES.

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 4-5 champiñones (100 g) o 1 lata pequeña mercadona de champiñones en conserva lata comercial (85 g)
- 1/4 de puerro (50 g) o 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (35 g)
- 1 Clara de clara huevo bote (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los champiñones laminados y la cebolla/puerro en una sartén con aceite.
- 2º Saltear todo durante 5 minutos y agregar 1 huevos batidos y la clara sal, pimienta y ajo en polvo.
- 3º Cocinar la mezcla vuelta y vuelta hasta que estén cuajados los huevos y servir.
- 4º si añades los champiñones de bote añadir con la mezcla el huevo directamente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (218 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	25 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	115 mg	251 mg	10 %