



TORTILLA DE ESPINACAS, ATÚN, QUESO Y AVENA

 15 minutos 1.7 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 guarnición de espinaca, hervida [125 g] no hace falta pesar, unos 5 cuadraditos por persona
- 10 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [39 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Descongelar las espinacas bien en cuadraditos y se compran en el Mercadona muy picaditas.
- 2º Si ya están congeladas batir los huevos añadir la avena, el atún y la espinaca
- 3º Poner la base de esta mezcla en la sartén y añadir en una línea en medio el queso mozzarella

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [199 g]	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	272 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	45 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	149 mg	297 mg	12 %