

# TORTILLA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 guarnición de champiñon (140 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 5 Cubitos de espinaca picada congelada en porciones (63 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Descongelar primero las espinacas. En un bol.
- 2º Batir los dos huevos
- 3º Hacer un pequeño refrito con las espinacas los champiñones y la cebolla en la sartén con un poco de aceite De oliva extra, Cuando ya esté hecho reservar.
- 4º Hacer la tortilla con los dos huevos En medio añadir la mezcla del refrito y cerrar en las misma sartén.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (314 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	45 mg	140 mg	6 %