

REVUELTO DE AGUACATE, ESPINACAS QUESO VEGANO EN TORTA DE MAIZ SIN GLUTEN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 pieza de tortilla de maíz [30 g] torta de maiz sin gluten
- 1 loncha de queso de cabra, curado [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer un revuelto con los dos huevos las espinacas y el medio aguacate y echarle la sartén con un poco de aceite de oliva Virgen extra no dejar de remover para que se quede bien.
- 2º El carro cuando ya tenemos la mezcla hecha añadir a las tortitas de maíz con un poquito de queso vegano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	7 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	4 g	10 g	50 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	147 mg	367 mg	15 %