



## TORTILLA RELLENA DE POLLO ASADO, AVENA COPO FINO Y UN POCO DE QUESO MOZZARELLA

Esta tortilla es un auténtico aporte de proteínas hidratos de carbono complejos y esta buenísima

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 porcion de tiras pollo hacendado (70 g)
- 2 Claras de clara huevo bote (60 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 20 gramos de queso mozzarella
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (39 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir los huevos la clara con el pollo y la avena fina del Mercadona.
- 2º Añadir a la sartén con un spray de aceite cuando esté hecho por abajo en el medio agregar el queso mozzarella
- 3º Recoger la tortilla como si fuera un pequeño rollito primero la parte de la derecha hacia en medio y la parte izquierda hacia el medio recogerlo con una espátula y dar la vuelta y listo a comer
- 4º <https://tienda.mercadona.es/product/56661/tiras-pechuga-pollo-natural-hacendado-paquete>
- 5º foto de: [https://www.freepik.es/foto-gratis/sabrosa-tortilla-casera-tomate-plato-oscurο\\_16027966.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuid=5147171f-3853-4135-b17e-794de453ec6d](https://www.freepik.es/foto-gratis/sabrosa-tortilla-casera-tomate-plato-oscurο_16027966.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuid=5147171f-3853-4135-b17e-794de453ec6d)>Imagen de azerbaijan\_stockers en Freepik</a>

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	390 kcal	19 %
PROTEÍNA	16 g	40 g	81 %
H. CARBONO	9 g	24 g	9 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	66 mg	168 mg	7 %