

**TORTILLA DE ESPINACAS FITNESS 3 CLARAS Y 1 HUEVO** 1 Ración**INGREDIENTES**

- 137.5 gramos de espinaca, cruda
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, escalfado [65 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 70 gramos de claras de huevo embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogamos las espinacas con un poco de agua en una olla.
- 2º Mientras, pelamos los ajos y los cortamos en trozos pequeños. Además, batimos los huevos.
- 3º Una vez las espinacas estén cocinadas, las sacamos de la olla y las ponemos en un colador. Las aplastamos en el colador para que suelten todo el agua posible. Después las añadimos a los huevos batidos y añadimos el ajo y la sal a la mezcla.
- 4º Lo mezclamos todo bien y añadimos esta mezcla a la sartén con el aceite a fuego medio.
- 5º Cocinamos por ambos lados, hasta que quede a tu gusto.
- 6º ¡Listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [282 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	500 mg	1409 mg	59 %