



## TORTILLA A LA FRANCESA CON POLLO FITNESS

Tortilla fácil y nutritiva

 10 horas

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción de huevo de tortilla, a la francesa [55 g]
- 1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 30 gramos de cebolla picada
- 2 porciones de fiambre de pavo/pollo casero [41 g]
- cucharada de avena

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír la cebolla en la sartén con el aceite de oliva unos 5 minutos.OPCIONAL
- 2º Apartar cuando esté terminado.
- 3º Añadir los huevos batidos a la sartén sazonados con ajo, pimienta molida y menos sal.
- 4º Cuando se haga la parte del fondo añadir la cebolla y el pollo, cerrar la tortilla, terminar de hacer y servir.
- 5º Para darle algo más de sabor se puede añadir un poco de queso rallado curado dentro con los ingredientes. OPCIÓN SOLO SI YO TE LO CONFIRMO

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	56 %
H. CARBONO	7 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	147 mg	314 mg	13 %