



TORTILLA FRANCESA DE ATÚN

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 disp.de un segundo de aceite en spray (1 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, clara, cruda (86 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los huevos con un pellizco de sal. Añada el atún escurrido.
- 2º Pre calentar una sartén y, una vez que esté bien caliente, verter la mezcla de huevo.
- 3º Cocinar vuelta y vuelta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [202 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	198 kcal	10 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	59 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	202 mg	408 mg	17 %