



WRAP DE TORTILLA FRANCESA (RELLENO)

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 Fajita de trigo Mercadona 1 Fajita integral Mercadona
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo
- Espinacas Lechuga
- 1-2 rodajas de tomate
- 1 loncha de jamón cocido, extra (30 g) 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido (50 g) 1 ración bocadillo de pavo, fiambre (50 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 loncha de queso
- 1/2 unidad mediana de aguacate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una sartén con una gota de aceite.
- 2º Mientras se calienta la sartén, bate los huevos.
- 3º Vierte los huevos batidos en la sartén. Pon encima la fajita.
- 4º Cuando veas que la tortilla francesa está algo cuajada, dale la vuelta, quedando la fajita en contacto con la sartén.
- 5º Mientras está en la sartén, rellena el wrap con los ingredientes deseados.
- 6º Saca el wrap de la sartén cuando veas que la tortilla está cuajada y la fajita ligeramente tostada. ¡Y Isto!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	487 kcal	24 %
PROTEÍNA	10 g	31 g	61 %
H. CARBONO	8 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	10 g	30 g	42 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	179 mg	543 mg	23 %