



## TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESITOS Y TOMATE NATURAL

10 minutos

30 minutos

1 porción

### INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo
- 1 puñado de queso
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín o 1/4 unidad grande de calabacín
- Pizca de sal
- Tomate, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos el huevo, añadimos el queso en porciones troceado y dejamos en el plato hasta que el calabacín cortado en tacos se sofría en la sartén con el aceite. Una vez que está sofrido el calabacín con un tono más blanquecino, añadimos los huevos batidos con el queso y a fuego medio vamos removiendo para que se cuaje bien y damos la vuelta y servimos con rodajas de tomate de guarnición.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [341 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	47 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
SODIO	169 mg	576 mg	24 %