



ROLLO DE TORTILLA FODMAPS

Rollitos de tortilla apto para personas con dietas bajas en FODMAPs

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 10 gramos de zumo de limón, fresco
- 1 guarnición de rúcula (45 g)
- 1/2 porción individual de salmón ahumado (50 g)
- 10 rodajas de pepino (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echar la cda de aceite en la sartén y cocinar el huevo batido a fuego medio, moviendo la sartén en círculo para hacer una tortilla fina.
- 2º Cuando aparezcan burbujas por un lado, da la vuelta a la tortilla para cuajar el otro.
- 3º . Tras ello, retira la tortilla y ponla en papel de cocina para que escurra.
- 4º Mezcla la mayonesa, el perejil o eneldo, y el zumo de limón en un bol pequeño, condimentando con sal y pimienta al gusto.
- 5º Extiende sobre cada tortilla, un poco de la mezcla realizada y pon encima la rúcula, el salmón y el pepino, para enrollarlo todo al final. Córtala en dos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (273 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	54 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	398 mg	1086 mg	45 %