



## TORTILLA DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SERRANO

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 guarnición de judía verde, cruda (140 g)
- 1 ración bocadillo de jamón serrano (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la sartén ponemos el aceite y añadimos el jamón cortado en trozos pequeños.
- 2º Una vez esté ligeramente dorado lo reservamos en un plato.
- 3º En la misma sartén añadimos las judías verdes y los sofreímos hasta que estén doradas y también lo retiramos a un plato.
- 4º Batimos los huevos, añadimos el jamón y los espárragos y hacemos la tortilla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (284 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	396 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	30 g	60 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	10 g	28 g	39 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	424 mg	1203 mg	50 %