



TORTILLA DE ESPINACAS (1P-0,5HC-2G)

Tortilla de dos huevos con manojo fresco de espinacas

 15 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 150 gramos de espinaca, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la sartén añadimos el ajo y la cebolla en cubitos pequeños y dejamos que se ablande.
- 2º Una vez cocinada añadimos las espinacas y sofreímos todo bien.
- 3º En un recipiente batimos los huevos.
- 4º Una vez cocinadas las espinacas lo mezclamos con los huevos y hacemos la tortilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (396 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	331 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	49 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	87 mg	345 mg	14 %