



TORTILLA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Tortilla con manojo de espárragos, ideal para época de otoño

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco (100 g)
- 6 unidades de espárrago, verde (150 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1/2 cucharada de postre de pimienta, negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la sartén ponemos el aceite añadimos los espárragos cortados en trozos medianos y los sofreímos hasta que estén dorados.
- 2º Batimos los huevos, añadimos los espárragos y hacemos la tortilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (204 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	221 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	31 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	8 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	70 mg	143 mg	6 %