



TORTILLA CON JAMÓN

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 35 gramos de jamón serrano
- 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 Batimos los huevos, añadimos el jamón y hacemos la tortilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (140 g)	% DDR
ENERGÍA	218 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	46 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	17 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	5 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	628 mg	879 mg	37 %