



TORTILLA DE BERENJENA Y JAMÓN SERRANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 35 gramos de jamón serrano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 2º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.
- 3º Mezclar con el huevo y el queso cortado en daditos pequeños.
- 4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	47 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	10 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	327 mg	882 mg	37 %