



## TORTILLA CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 2 latas pequeñas mercadona de champiñones en conserva lata comercial (170 g) o 200 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los champiñones laminados y la cebolla/puerros en una sartén con aceite.
- 2º Saltear todo durante 5 minutos y agregar 1 huevo batido y la clara sal, pimienta y ajo en polvo.
- 3º Cocinar la mezcla vuelta y vuelta hasta que estén cuajados los huevos y servir.
- 4º si añades los champiñones de bote añadir con la mezcla el huevo directamente

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [423 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	51 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	4 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	133 mg	562 mg	23 %