



TORTILLA CON JAMÓN (PROTE)

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 50 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 (155 g)	% DDR
ENERGÍA	228 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	17 g	27 g	54 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	17 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	5 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	773 mg	1198 mg	50 %