



TORTILLA DE BERENJENA Y JAMÓN SERRANO (2P-0,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)
- 100 gramos de jamón curado, sin grasa

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 (376 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	447 kcal	22 %
PROTEÍNA	13 g	48 g	97 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	7 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	660 mg	2483 mg	103 %