



SANDWICH DE TORTILLA FRANCESA CON TOMATE (1P-1G-1,5HC)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan integral 100% (80 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la tortilla francesa.
- 2º Cortar el tomate en rodajas.
- 3º Poner todo dentro de las dos rebanadas de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (314 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	41 %
H. CARBONO	12 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	183 mg	573 mg	24 %