



TORTILLA CON CHAMPIS Y CEBOLLA (1,5P-0,5HC-2G)

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- 3 latas pequeñas mercadona de champiñones en conserva lata comercial (255 g) o 250 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 [541 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	67 %
H. CARBONO	1 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	145 mg	786 mg	33 %