



TORTILLA CON PIMIENTO (IP-0,5HC-1,5G)

Tortilla fácil y nutritiva

 10 horas 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco [130 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír el pimiento en la sartén con el aceite de oliva unos 5 minutos.
- 2º Apartar cuando esté terminado.
- 3º Añadir los huevos batidos a la sartén sazonados con ajo, pimienta molida y menos sal.
- 4º Cuando se haga la parte del fondo añadir los pimientos, cerrar la tortilla, terminar de hacer y servir.
- 5º Para darle algo más de sabor se puede añadir un poco de queso rallado curado dentro con los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	35 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	77 mg	220 mg	9 %