



## TORTILLA DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SERRANO (2P-0,5HC-2G)

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 200 gramos de judía verde, cruda
- 100 gramos de jamón curado, sin grasa

### 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 En la misma sartén añadimos las judías verdes y los sofreímos hasta que estén doradas y también lo retiramos a un plato.
- 4º Batimos los huevos, añadimos el jamón y los espárragos y hacemos la tortilla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [450 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	482 kcal	24 %
PROTEÍNA	12 g	52 g	104 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	553 mg	2488 mg	104 %