



TORTILLA DE BERENJENA Y JAMÓN SERRANO CON ARROZ COCIDO (1.5P-2,5HC-1.5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda [180 g]
- 80 gramos de arroz blanco, crudo
- 5 lonchas de jamón curado, sin grasa [90 g]

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 [340 g]	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	578 kcal	29 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	74 %
H. CARBONO	19 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	621 mg	2113 mg	88 %