Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

TORTILLA DE BERENJENA Y JAMÓN SERRANO (1,5P-0,5HC-1,5G)

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de berenjena, cruda (180 g)
- 70 gramos de jamón curado, sin grasa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear todas las verduras.
2º Poner en una sarten 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 sarten.
5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (296 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	67 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	585 mg	1733 mg	72 %