



TORTILLA DE POLLO CON ACELGAS [1,5P-0,5HC-2,5G]

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo desmenuzado
- 1 ración individual de acelgas, hervidas [250 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente ir batiendo primero los huevos agregar la sal y las especias a elección
- 2º En otra sartén saltear el pollo cocido con las acelgas
- 3º En otra cocinar los el omelette, hasta dorar por un lado
- 4º Agregar mezcla de pollo y acelgas y doblar por la mitad
- 5º Cocinar por 2 minutos mas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [395 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	79 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	7 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	114 mg	450 mg	19 %