

**TORTILLA DE ESPINACAS Y ATÚN (1,5P-1,5G)** 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 guarnición de espinaca, hervida [125 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 4 piezas de clara de huevo [132 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Descongelar las espinacas bien en cuadraditos y se compran en el Mercadona muy picaditas.
- 2º Si ya están congeladas batir los huevos añadir el atún y la espinaca.
- 3º Poner la base de esta mezcla en la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [351 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	74 %
H. CARBONO	0 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	155 mg	544 mg	23 %