



TORTILLA DE ESPINACAS Y ATÚN (1,5P-2G)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 1 guarnición de espinaca, hervida [125 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 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 [284 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	349 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	62 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	145 mg	411 mg	17 %