



TORTILLA FRANCESA CON GAMBAS (1P-1,5G)

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo
- 50 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 1 diente de ajo [OPCIONAL]
- 1 cucharada de postre de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cogemos una sartén y añadimos las gambas peladas junto con un diente de ajo picado. Lo dejamos que se haga a fuego lento.
- 2º Por último, añadimos 2 huevos L. Removemos hasta que cuaje el huevo a nuestro gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (186 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	50 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	821 mg	1529 mg	64 %