



TORTILLA CON CLARAS, CHAMPIS Y CEBOLLA (1,5P-0,5HC-1,5G)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 3 latas pequeñas mercadona de champiñones en conserva lata comercial (255 g)  250 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 3 piezas de clara de huevo (99 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los champiñones laminados y la cebolla/puerro en una sartén con aceite.
- 2º Saltear todo durante 5 minutos y agregar huevos batidos y las claras, sal, pimienta y ajo en polvo.
- 3º Cocinar la mezcla vuelta y vuelta hasta que estén cuajados los huevos y servir.
- 4º si añades los champiñones de bote añadir con la mezcla el huevo directamente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [590 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	38 g	76 %
H. CARBONO	1 g	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	150 mg	884 mg	37 %