



TORTILLA FRANCESA CON HUEVO Y CLARAS (1P-1G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 100 gramos de clara de huevo pasteurizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer la tortilla batiendo las claras con el huevo entero. Una vez hecho, echarla en la sartén con unas gotitas de aceite (mejor si es antiadherente).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	37 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	148 mg	246 mg	10 %