



TORTILLA DE PATATA, CALABACÍN Y QUESO SEMICURADO III

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 patatas pequeñas / 1 mediana (180-200 g)
- 1 calabacín
- 60 gramos de queso semicurado
- 2 cucharadas de postre de AOVE

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la patata y el calabacín al gusto; cocinar en sartén / horno / airfryer con una cucharada de postre de AOVE
- 2º Añadir a los huevos batidos junto con el queso troceado
- 3º Cocinar la tortilla al gusto con una cucharada de postre de AOVE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (631 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	700 kcal	35 %
PROTEÍNA	7 g	42 g	85 %
H. CARBONO	5 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	7 g	43 g	62 %
GRASAS SATURADAS	3 g	17 g	83 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	96 mg	608 mg	25 %