



TORTILLA DE PATATA II

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 patata pequeña (90-110 g)
- 2 cucharadas de postre de AOVE

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la patata y cocinar en sartén/horno/airfryer/microondas con una cucharada de postre de AOVE.
- 2º Añadir a los huevos batidos y sazonar al gusto.
- 3º Cocinar la tortilla al punto deseado con una cucharada de postre de AOVE.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (229 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	37 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	11 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	81 mg	186 mg	8 %