



## TORTILLA CON JAMÓN

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 50 gramos de jamón serrano
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En la sartén ponemos el aceite y añadimos el jamón cortado en trozos pequeños.
- 2º Una vez esté ligeramente dorado lo reservamos en un plato.
- 3º Batimos los huevos, añadimos el jamón y hacemos la tortilla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (205 g)	% DDR
ENERGÍA	209 kcal	428 kcal	21 %
PROTEÍNA	16 g	33 g	67 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	16 g	33 g	46 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	617 mg	1265 mg	53 %