



TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN DE YORK Y MOZZARELLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 lonchas de jamón cocido, extra [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 50 gramos de queso mozzarella

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén caliente, echa un poco de aceite y las espinacas, hasta que reduzcan su tamaño. Bate huevos y claras e incorpora el jamón de york cortado en porciones pequeñas y las espinacas, y mezcla. En una sartén caliente echa un poco de aceite y la mezcla anterior, cuando esté cuajada por la parte inferior, añade la mozzarella y cierra por la mitad, espera unos minutos y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	401 kcal	20 %
PROTEÍNA	16 g	39 g	79 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	427 mg	1047 mg	44 %