



TORTILLA DE POLLO Y ACELGAS-

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 guarnición de acelgas, hervidas [125 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 100 gramos de pollo deshuesado contramuslo Mercadona

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente ir batiendo primero los huevos agregar la sal y las especias a elección
- 2º En otra sartén saltear el pollo cocido con las acelgas
- 3º En otra cocinar los el omelette, hasta dorar por un lado
- 4º Agregar mezcla de pollo y acelgas y doblar por la mitad
- 5º Cocinar por 2 minutos mas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [246 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	56 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	263 mg	646 mg	27 %