



TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN DE PAVO-

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 3 rebanadas de jamón de pavo (63 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate huevo e incorpora el jamón de pavo cortado en porciones pequeñas y mezcla. En una sartén caliente echa un poco de aceite y echa los huevos. Cocina hasta tener el cuajado deseado y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (168 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	276 kcal	14 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	49 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	11 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	453 mg	761 mg	32 %