Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

TORTILLA FRANCESA CON QUESO MOZZARELLA-

Sazonar con tus especies favoritas, cena super saciante y muy gustoso con el queso fundido.

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella (63 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Batir el huevo y sazonarlo antes de verter en la sartén.

2º Cuando un lado de la tortilla esté hecho, damos la vuelta y podemos poner el queso y cerrar de la parte derecha al centro y de la izquierda al centro, haciendo como un rollito plano, a continuación cuando ya casi esté dorada, le damos la vuelta para sellar y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (168 g)	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	50 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	15 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	5 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	219 mg	366 mg	15 %