Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

TORTILLA RELLENA DE AGUACATE, JAMÓN COCIDO Y QUESO MOZZARELLA -

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 40 gramos de queso mozzarella
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)
- 1/2 cucharada sopera de perejil, fresco (2 g)
- 2 lonchas de jamón cocido, extra (60 g) o 1 loncha de pavo, fiambre (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén antiadherente añade un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente añade los huevos batidos.
2º Cocina por ambos lados,y añade el queso, dos lonchas jamon cocido y rodajas de aguacate y doblar por la mitad.
3º Añade por encima un poco de perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	353 kcal	18 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	60 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	13 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	353 mg	707 mg	29 %