



BOCADILLO DE TORTILLA DE ESPINACAS -

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 60 gramos de pan trigo sarraceno
- 100 gramos de espinaca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos calentando el aceite de oliva en una sartén y añadimos las espinacas y cocinamos a fuego vivo hasta que pierdan el agua. Reservamos en la sartén.
- 2º Batimos los huevos con una pizca de sal al gusto y añadimos la mezcla sobre las espinacas y dejamos que se vaya cuajando la tortilla y le damos la vuelta cuando esté hecha por la cara de abajo. Doramos un poquito más hasta que la tortilla esté a nuestro gusto y retiramos del fuego.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [265 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	55 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	41 %
SODIO	265 mg	703 mg	29 %