

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 200 gramos de calabacín, crudo
- 150 gramos de patata, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 2º Cocer en agua, con un poco de sal, la verdura hasta que esté un poco blandas.
- 3º Poner a calentar el aceite en una sartén, añadir la verdura cocida y mezclar con huevo.
- 4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que esté dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [468 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	462 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	39 %
H. CARBONO	6 g	27 g	10 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	34 mg	161 mg	7 %