



TORTILLA DE PIMIENTO ROJO, BERENJENA Y JAMÓN SERRANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, clara, cruda [66 g]
- Medio pimiento rojo pequeño
- 1 loncha de jamón serrano
- 2 rodajas de berenjena
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tus verduras en pedacitos pequeños y saltea en una sartén con un chorrito de aceite hasta que quede bien pochado. Bate tus huevos hasta espumar junto con las claras. Añade a tus huevos, las verduras junto al jamón serrano cortado a pedazos. Mezclar bien hasta impregnar bien todos los ingredientes. Añade sal y pimienta si lo deseas y lleva de nuevo a la sartén. Deja que cueza un lado y dale la vuelta, deja cocer al gusto y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (318 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	317 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	55 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	230 mg	732 mg	31 %