



TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN DE YORK

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 claras de huevo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Bate huevos y claras hasta espumar. Incorpora el jamón de york cortado en porciones pequeñas y mezcla. En una sartén caliente echa un poco de aceite y echa los huevos. Cocina hasta tener el cuajado deseado y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [221 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	283 kcal	14 %
PROTEÍNA	13 g	30 g	60 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	320 mg	708 mg	29 %