

**TORTILLA DE CHAMPIÑÓN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 3-4 champiñones
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y lamina los champiñones, saltéalos en una sartén hasta dorar y reserva.
- 2º Bate los huevos hasta espumar y añade el orégano y los champiñones salteados. Mezcla bien y vierte la mezcla en la sartén caliente con una gotita de aceite si sabes que se va a pegar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [204 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	203 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	33 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	109 mg	222 mg	9 %