



CHAMPIÑONES EN SALSA DE SOJA CON TORTILLA A LA FRANCESA

 1 porción

INGREDIENTES

- Champiñones Portobello en Salsa de Soja
- Tortilla francesa de 2 huevos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tus champiñones en cuatro. Pela y pica tu ajo. En una sartén caliente con aceite echa el ajo y saltea un minuto, seguidamente añade los champiñones y deja cocer hasta que cambien de color. Añade ahora el agua y la salsa de soja y deja que el líquido se espese y reduzca a la mitad. Por otro lado, bate tus huevos y en la misma sartén de los champiñones puedes hacer tu tortilla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (288 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 87 kcal | 250 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 21 g | 43 % |
| H. CARBONO | 1 g | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASA | 6 g | 16 g | 23 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 5 g | 23 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 389 mg | 1120 mg | 47 % |