



## TORTILLA DE CALABACÍN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- Medio calabacín

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 2º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.
- 3º Mezclar con el huevo.
- 4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas cara y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [258 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	68 mg	177 mg	7 %