Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTILLA DE VEGETALES

5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 undades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (80 g)
- 2 piezas de clara de huevo (66 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (20 g)
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada (29 g)
- 1 gramo de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 1/2 guarnición de espinaca, cruda (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear todas las verduras.
2º Poner en una sarten el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.
3º Mezclar con el huevo.
4º Salpimentar y escurrir el aceite
5º Dorar por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (276 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	39 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	86 mg	237 mg	10 %