

**TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESO** 20 minutos 0.8 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 5 gramos de queso mozzarella rallado [puñadito]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocinar la cebolla picada en una sartén con aceite.
- 2º Cuando esté dorada, agregar las espinacas y saltear hasta reducir su tamaño
- 3º Cocinar la mezcla 5 minutos, retirar y agregar 2 huevos, sal, pimienta y el queso.
- 4º Cocinar la mezcla vuelta y vuelta hasta que estén coagulados los huevos y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [199 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	37 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	9 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	125 mg	248 mg	10 %