

**TORTILLA DE ATÚN** 0.6 porción**INGREDIENTES**

- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un cuenco batimos el huevo y añadimos el atún junto con las especias que más nos gusten.
- 2º Cocinamos la mezcla en una sartén caliente dándole la forma típica de la tortilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN 3 AÑOS (268 g)	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	17 g	44 g	89 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	210 mg	562 mg	23 %