



## TORTILLA DE ESPINACAS

 5 minutos

 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]
- Puñado de espinacas

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la verdura.
- 2º Poner en una olla un poco de agua con sal y poner la verdura.
- 3º Mezclar con el huevo.
- 4º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (172 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	35 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	123 mg	211 mg	9 %