



TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

Alérgenos: huevos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 3-4 espárragos verdes
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- Pimienta molida (opcional)
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear todas las verduras.
- 2º Poner en una sartén con aceite y rehogar los espárragos hasta que estén tiernos.
- 3º Batir el huevo muy bien para que quede esponjoso
- 4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sartén.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (152 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	181 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	28 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	9 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	217 mg	329 mg	14 %