Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTILLA RELLENA DE AGUACATE Y TOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (38 g)
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)
- 1/2 cucharada sopera de perejil, fresco (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén antiadherente añade un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente añade los huevos batidos.
2º Cocina por ambos lados, sirve en un plato y rellena la tortilla con unas rodajas de aguacate y tomate.
3º Añade por encima un poco de perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	27 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	10 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	85 mg	142 mg	6 %