Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTILLA DE GUISANTES

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 150 gramos de guisante, congelado, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar la cebolla y sofreirla a fuego medio con una pizca de sal.
2º Cuando la cebolla esté pochada, añadir los guisantes y tapar. Dejar cocer unos 10 minutos o hasta que los guisantes estén tiernos. Puedes añadir un chorrito de agua su ves que es necesario.
3º Batir los huevos con una pizca de sal y si quieres, un chorrito de leche que los hará más "amorosos".
4º Mezclar bien con los guisantes y cuajar en la sartén, a fuego medio y tapado, hasta que el huevo se empiece a separar de los bordes.
5º Dar la vuelta y seguir cuajando por el otro lado.
6º Servir acompañado de ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (290 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	42 %
H. CARBONO	6 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	49 mg	142 mg	6 %