



TORTILLA DE ESPINACAS Y CEBOLLA

 4 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo [80 g]
- 50 gramos de espinaca, cruda
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la verdura.
- 2º Poner en una sartén una cucharada de aceite y sofreír la cebolla en cubitos, luego agregar un poco de agua con sal y poner la espinaca.
- 3º Mezclar con el huevo.
- 4º Salpimentar.
- 5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 PORCIONES [150 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	24 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	104 mg	156 mg	6 %