Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑÓN

4 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 2 undades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (80 g)
- 50 gramos de espinaca, cruda
- 50 gramos de champiñón, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear la verdura.
2º Poner en una sartén una cucharada de aceite y sofreír el champiñón, 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 (182 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	163 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	27 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	109 mg	198 mg	8 %