Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESO

10 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de queso fresco bajo en grasa (30 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear todas las verduras.
2º Poner en una sarten el aceite de oliva y rehogar todos los ingredientes hasta que estén tiernos.
3º Mezclar con el huevo y el queso cortado en daditos pequeños.
4º Salpimentar y escurrir el aceite y cualquier líquido que haya en la sarten.
5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas cara y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (261 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	106 mg	277 mg	12 %