



ROLLITOS DE HUEVO Y QUESO

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 fajita
- Aceite
- 1 huevo
- 2 cucharas soperas de queso rallado (tipo emmental o mozzarella)
- Opcional: hoja verde al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo en un bowl y añadir especias al gusto.
- 2º Verter el huevo sobre la sartén a fuego medio-alto con un chorro de aceite y esperar a que se haga por debajo.
- 3º Añadir el queso rallado y la hoja verde por encima.
- 4º Poner la fajita encima y esperar unos segundos para que se quede pegada al huevo.
- 5º Dar la vuelta a la fajita para tostar por el otro lado y enrollar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	240 kcal	325 kcal	16 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	32 %
H. CARBONO	14 g	19 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	15 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	5 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	285 mg	385 mg	16 %