



TORTILLA DE 1 HUEVOS Y 2 CLARAS

 1.1 porciones

INGREDIENTES

- 2 claras de huevo
- 1 huevo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCION [143 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	32 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	146 mg	209 mg	9 %