Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTILLA DE VEGETALES CON QUESO

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda (90 g)
- 20 gramos de queso Parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Bate los huevos, échales sal y pimienta y reserva. Prepara el resto de ingredientes: lava y corta las verduras en láminas. El queso de cabra desmigájalo con la mano o con un cuchillo. En una sartén echa un poco de aceite de oliva virgen (5ml). Cuando esté caliente, echa las verduras y cuecelas hasta hacer. Ahora añade los huevos de manera que quede la sartén cubierta totalmente por los mismos, y deja que se vayan haciendo. Cuando veas que el huevo está bastante cocinado, agrega el queso de cabra, . Deja que se termine de cocinar la tortilla con los vegetales, puedes cerrarla con una espátula o bien dejarla semi abierta o abierta, como más te guste.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (246 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	41 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	124 mg	305 mg	13 %