

TORTILLA DE CALABACÍN

Puedes añadir más verduras al gusto junto con el calabacín

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de aceite de oliva, virgen
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	9 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	66 mg	177 mg	7 %