

## TORTILLA DE CEBOLLA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear la verdura.
- 2º Poner en una sartén el aceite de oliva y rehogar la cebolla hasta que este tierna.
- 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 caras y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	221 kcal	11 %
GRASA	6 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	95 mg	238 mg	79 %
SODIO	39 mg	97 mg	4 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	5 g	12 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	–