I FIT STUDIO USHUAIA

Health Coach

TORTILLA DE ACELGAS (COPIA)

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 ración individual de acelga, cruda (250 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpiar y trocear la verdura.
2º Poner en una olla un poco de agua con sal y poner la verdura.
3º Mezclar con el huevo.
4º Salpimentar y escurrir cualquier líquido que haya en la olla.
5º Cuajar la tortilla hasta que este dorada por ambas caras y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (299 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	212 kcal	11 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	80 mg	241 mg	80 %
SODIO	145 mg	433 mg	18 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	–