



FRITTATA DE TOMATES CHERRY Y CHORIZO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 6 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (240 g)
- 15 gramos de mantequilla sin sal
- 60 gramos de chorizo ecológico o de pasto
- 120 gramos de tomate cherry
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de col kale
- 30 gramos de queso Parmesano
- 3 gramos de hojas de albahaca fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180° C. Partir los huevos en un bol, añadir la mantequilla, sal y pimienta al gusto. Batir y reservar.
- 2º Poner una sartén al fuego medio. Añadir el chorizo y saltear hasta que comience a soltar grasa. Añadir la cebolla cortada fina y saltear un par de minutos.
- 3º Añadir los tomates y el kale cortados a trozos pequeños. Saltear junto a la cebolla y chorizo. Tapar y esperar a que las hojas de kale estén blandas.
- 4º Verter este contenido de vegetales en una fuente de horno y cubrir con los huevos batidos. Mezclar bien para que quede todo bien repartido.
- 5º Esparcir por encima las hojas de albahaca y el parmesano. Hornear 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [269 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	427 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	56 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	12 g	32 g	46 %
GRASAS SATURADAS	5 g	13 g	66 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	319 mg	859 mg	36 %