

OMELETTE DE ESPINACA

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de espinaca, cruda
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 55 gramos de huevo de gallina, entero, crudo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir las claras con el huevo por 1 minuto aproximadamente, agregar la sal y los condimentos [pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo].
- 2º Picar las espinacas y agregar a la preparación anterior y mezclar.
- 3º Aceitar una sartén con aceite de oliva y colocar la preparación, vuelta y vuelta hasta que se cocine el huevo.
- 4º Servir y rellenar a gusto. Puede ser con queso y tomate, ricota, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	160 kcal	8 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	88 mg	247 mg	82 %
SODIO	947 mg	2653 mg	111 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	-