

**TORTILLA DE ESPINACAS CON CHAMPIÑONES** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 porción de champiñones a la plancha [209 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los champiñones y cortar en trozos pequeños. Poner una cucharada de aceite en una sartén y saltearlos.
- 2º Agregar las espinacas, sazonar, tapar con una tapadera y dejar reducir hasta que queden tiernas.
- 3º Batir los huevos con un poco de sal y de perejil [opcional], mezclar las espinacas y champiñones con el huevo y verter en una sartén con una cucharadita de aceite.
- 4º Cuajar por los dos lados hasta que esté a vuestro gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (518 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	452 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	53 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	86 mg	444 mg	19 %