

**MINI TORTILLAS ITALIANAS** 30 minutos 30 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 4 Huevos
- 50 gramos de bacón o 50 gramos de jamón curado
- 1 Taza de Espinacas finamente picadas.
- 1 Puerro Picado o 1 Cebolla Picada
- 50 gramos de queso Mozzarella

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En un tazón grande, bata los huevos y sazone con una pizca de sal y pimienta
- 2º Calienta una cucharada de aceite de oliva virgen extra en una sartén mediana y agrega los puerros o la cebolla, junto con el bacón o el jamón. Sazone ligeramente con sal y pimienta y saltee hasta que esté ligeramente dorado, 3 minutos. Remueve de la sartén y pon a un lado.
- 3º Vierte los huevos en un molde para madalenas antiadherente. Añade la mezcla de verduras y bacon.
- 4º Añade las espinacas y mezcla suavemente
- 5º Espolvorea el queso rayado
- 6º Metemos en el horno precalentado a 200º
- 7º Horneamos durante 10 minutos, comprobando a los 8. Deben hincharse. Retirar y Emplatar. Ñam Ñam

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	26 g	52 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	11 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	349 mg	769 mg	32 %