



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

TORTILLA TIPO ESPAÑOLA

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 huevos enteros
- ¼ de taza de leche descremada
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ taza de chícharos blanqueados
- ½ taza de pimientos rojos en cubitos
- 1 cucharaditas de aceite vegetal

PROCEDIMIENTO

1. Batir huevo y leche en un recipiente y salpimentar.
2. Agregar las verduras y mezclar.
3. Calentar el aceite en un sartén de teflón y cocinar el huevo.

Acompañar con tortilla de maíz

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	179
Proteínas (g)	10
Hidratos de Carbono (g)	22.5
Fibra (g)	1.5
Lípidos (g)	5
colesterol (mg)	188