MURIALIDADES



PLATOS PRINCIPALES

Cena rápida de tortilla de trigo con huevo

15min · 1 ración · 603 kcal

Ingredientes

- 1 tortilla de trigo
- tres huevos
- Un poco de pechuga de pollo
- Rodajas de tomate
- Bolas de mozzarella
- Un poco de orégano

POR RACIÓN

Proteínas	51 g
Grasas	32 g
Hidratos	26 g
Fibra	2,2 g

Elaboración

1. Colocar una tortilla de trigo en un recipiente apto para el horno
2. Añadir tres huevos y batirlos
3. Añadir los toppings favoritos
4. Echar un poco de orégano
5. Meter en el horno o en la airfryer a 180 grados durante 15 minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MURIALIDADES
cooknest.app/@murialidades · Instagram @murialidades