MURIALIDADES



PLATOS PRINCIPALES

Tortilla en bolsa

10min · 4 raciones · 208 kcal

Ingredientes

- 6 huevos
- Verduritas
- Jamón York
- Queso

POR RACIÓN

Proteínas	19 g
Grasas	14 g
Hidratos	2,9 g
Fibra	0,6 g

Elaboración

1. Coge una bolsa de congelar y mete los 6 huevos
2. Cierra la bolsa y agítala para que se batan los huevos
3. Añade lo que quieras en tu tortilla: verduritas, jamón York, queso
4. Cierra la bolsa y métela en agua hirviendo durante 10 minutos

Hecho con CookNest

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