

ROLL DE TORTILLA CON QUESO CREMA

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de queso crema tipo Philadephia ® o requesón bajo en grasa
- Aceite de oliva virgen
- Sal



Elaboración:

1. Batir un huevo entero junto con la clara de otro, añadir una pizca de sal y cocerlos en una sartén con aceite muy caliente, cubriendo toda su superficie como si fuera un crep.



- 2. Apartar del fuego, untar con un poco de queso.
- 3. Envolver la tortilla formando un rollito.
- 4. Acabar de dorar a fuego suave unos segundos.
- 5. Cortar a porciones y servir

Observaciones y recomendaciones:

Se puede añadir al roll o wrap unas lochas de jamón cocido y acompañarlo de una tostada de pan blanco con aceite, segun tolerancia.



Valoración nutricional por ración:

Contenidos proporcionados por GETNE y Fundación Alicia.

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
206,27 kcal	13,55 g	16,39 g	1,13 g

