

ROLL DE TORTILLA CON QUESO CREMA

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de queso crema tipo Philadelphia® 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, según tolerancia.



Valoración nutricional por ración:

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