



'SUSHIS' SENCILLOS DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de huevo
- 100 g de jamón cocido
- 8 lonchas de queso
- 20 g de aceite de oliva
- 4 hojas de lechuga o escarola
- sal

LA PREPARACIÓN

- Bate los huevos y prepara en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva bien caliente y una pizca de sal, una tortilla francesa. Da la vuelta a la tortilla en un plato para que quede bien plana.
- Dispón la tortilla sobre una mesa de trabajo y añade unas lonchas de jamón y queso, agrega unas hojas de lechuga en un extremo y enrolla la tortilla como si fuera un sushi o un brazo gitano. Corta medallones y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.5 g	Grasas 23.6 g
Kcal 309	Proteínas 22.7 g