

## Rolls de tortilla

### Ingredientes (1 ración) :

- 2 huevos (uno entero y una clara)
- 50 g de pavo cocido
- 2 cucharadas de queso crema o requesón (con o sin lactosa según tolerancia)
- Sal
- Aceite de oliva virgen



### Elaboración:

1. Batir los huevos, añadir la 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 y poner encima el pavo.
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:

Esta receta no se encuentra recomendada inicialmente en caso de alteración de la función renal. Valorar su adecuación según las indicaciones médicas con relación a la ingesta proteica.



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
337,9 kcal	22,6 g	26,8 g	1,6 g

