



TRUITA DE TONYINA AMB FORMATGE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 6 unitats de ou
- 100 g de tonyina en llanda
- 100 g de formatge ratllat
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Bateu bé els ous, afegiu-hi el formatge i la tonyina esmollada. Mescleu-ho bé.
- Poseu oli en una paella i quan estiga calent, aboqueu els ous amb el formatge i la tonyina.
- Deixeu que es qualle. Doblegueu la truita i deixeu que s'acabe de fer.
- Serviu-ho immediatament.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 1.1 g	Grases 26.5 g
Kcal 327	Proteïnes 21.1 g