Irene Álvarez Louzado

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATES Y QUESO

2 porciones

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 75g de Tomate seco (75 g)
- Queso ricotta (60 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Bate los huevos con un poco de sal y reserva.

2º Corta en tiras los tomates secos (si vienen en aceite de oliva escúrrelos un poco, sino tocará hidratarlos en agua caliente durante 5 minutos).

3º Calienta la sartén, pon un poco de aceite y vierte las tiras de tomate y saltea apenas unos segundos.

4º Añade el queso a la sartén y revuelve con los tomates varios segundos, hasta que el queso quede bien mezclado.

5º Vierte los huevos en la sartén, añade un poco de pimienta, y los cocinas junto con los tomates y el queso. Con la cuchara de madera ve rompiendo los huevos y remuévelos para que no se peguen. Los tendrás listos ¡en cuestión de segundos!

6º Si no tienes queso ricotta ¡no hay problema! Emplea requesón o algún queso de ese estilo. Si tienes algunas hojas de albahaca lávalas, pícalas y espárcelas por encima del revuelto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (138 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	26 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	10 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	126 mg	174 mg	7 %