



REVUELTO DE PATATA Y CALABACÍN

2 porciones

INGREDIENTS

- 3 unidades medianas of huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 1/2 guarnición of calabacín, crudo (80 g)
- 1 unidad mediana of patata, cruda (220 g)
- 1/2 unidad mediana of cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1 cucharada de postre of aceite de oliva, virgen (5 g)

COOKING METHOD

- 1º Pela y corta en cubos pequeñitos la patata.
- 2º Lava y corta también en cubos pequeños el calabacín.
- 3º Pica muy finamente la cebolla.
- 4º En una sartén caliente un poco de aceite. Sofríe la cebolla durante un par de minutos y, a continuación, vierte los trocitos de patata. Cocina a fuego medio durante 7-8 minutos hasta que se ablande, con cuidado de que no se queme la cebolla.
- 5º Añade a la sartén los trozos de calabacín y saltea todo a fuego medio durante 5 minutos. Pon un poco de sal y pimienta.
- 6º Bate los huevos y viértelos a la sartén, remueve con una cuchara de madera y cocínalos a tu gusto. Si te gustan más tiernos no los dejes mucho en el fuego.
- 7º Es importante que cortes la patata en cubos pequeñitos porque así la patata se cocinará antes. Si los cortas gruesos te llevará más tiempo.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (229 g)	% DRI
ENERGY	96 kcal	219 kcal	11 %
PROTEIN	5 g	12 g	25 %
CARBOHYDRATE	7 g	17 g	6 %
SUGARS	2 g	4 g	4 %
FAT	5 g	11 g	15 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	3 g	13 %
FIBER	1 g	2 g	10 %
SODIUM	51 mg	117 mg	5 %