



## HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 puñado grande de espinaca, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
- 2º Una vez doradas, agregar los champiñones y las espinacas y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.
- 4º Puedes añadir las especias que más te gusten al salteado [ajo, pimienta negra, comino...].

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [325 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	259 kcal	13 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	123 mg	401 mg	134 %
SODIO	85 mg	277 mg	12 %
H. CARBONO	2 g	7 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	—