

## HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS Y AJETES

 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 75 gramos de espárrago, verde
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 75 gramos de ajete
- 50 gramos de puerro, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el puerro o cebolla y los ajetes bien finito dorarlo en una sartén.
- 2º Una vez dorado, agregar los espárragos verdes previamente hervidos y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, salpimentar y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [305 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	250 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	34 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	46 mg	141 mg	6 %