

## REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON BRÓCOLI AL VAPOR

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de champiñón
- 100 gramos de brócoli
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, escalfado [130 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocina el brócoli al vapor. Saltea los champiñones con ajo. Añade los huevos batidos y mezcla hasta cuajar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [439 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	49 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	64 mg	283 mg	12 %