

HUEVOS REVUELTOS HIPERPROTEICOS

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades de huevo de gallina [150 g]
- 2 cucharadas soperas de queso untable (finlandia balance) [60 g] o 60 gramos de ricota Magra [Tregar]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar los huevos y el queso untable o la ricota magra (la ricota aporta mas proteina) y mezclar. Luego cocinar en sarten antiadherente revolviendo hasta su cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [203 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	289 kcal	14 %
GRASA	9 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	298 mg	603 mg	201 %
SODIO	136 mg	275 mg	11 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	-