



## HUEVOS REVELTOS CON ESPINACA Y SALMÓN AHUMADO

8 horas

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de mantequilla [13 g]
- 1 cucharada sopera de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa [10 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco [130 g]
- 50 gramos de salmón, ahumado
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 gramo de sal yodada
- pimienta, negra al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la mantequilla en una sartén. Incorporar las espinacas y freír hasta que estén tiernas.
- 2º Añadir la crema y dejar hervir durante un par de segundos hasta que todo quede cremoso. Romper los huevos directamente en la sartén y revolver para que todo se incorpore bien. Salpimentar y seguir removiendo hasta que esté hecho al punto que desees.
- 3º Servir los huevos revueltos en un plato junto con el salmón ahumado o tocino

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 %
SODIO	571 mg	24 %