Diana Marcela Gil B.

REVUELTO DE CHAMPIÑONES

5 minutos
1 porción (1 huevo)

INGREDIENTES

- 1 huevo de gallina M (50 g)
- 60 g de champiñón (4-5 unidades)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g) o 1 cucharada de café de aceite de girasol (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar los champiñones al gusto. Luego saltearlos en una sartén con el aceite de oliva. Añadir el huevo y revolver. Salpimentar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1 HUEVO) (112 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	17 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	107 mg	119 mg	5 %