

REVUELTO DE CHAMPIÑONES

 5 minutes 1 porción (1 huevo)

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (1 HUEVO) (112 g)	% DRI
ENERGY	95 kcal	106 kcal	5 %
PROTEIN	7 g	8 g	17 %
CARBOHYDRATE	1 g	1 g	0 %
SUGARS	0 g	1 g	1 %
FAT	7 g	8 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	2 g	9 %
FIBER	1 g	1 g	4 %
SODIUM	107 mg	119 mg	5 %