Diana Marcela Gil B.

HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS (1 HUEVO +1 CLARA)

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 100 gramos de espárrago, verde
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, clara, cruda (43 g)
- OPCIONAL: 1/4 cebolla blanca (30 gr)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
2º Una vez doradas, agregar los espárragos verdes y saltear entre 3- 6 minutos.
3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir. Sal pimentar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (228 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	62 mg	142 mg	6 %