

HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS (1 HUEVO +1 CLARA)

 15 minutes 1 porción

INGREDIENTS

- 1 cucharada de postre of aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 grams of asparagus, green
- 1 unidad mediana of huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad grande of egg, chicken, white, raw [43 g]
- OPCIONAL: 1/4 cebolla blanca [30 gr]

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN [228 g]	% DRI
ENERGY	77 kcal	175 kcal	9 %
PROTEIN	6 g	14 g	28 %
CARBOHYDRATE	2 g	4 g	2 %
SUGARS	1 g	2 g	3 %
FAT	5 g	11 g	16 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	11 %
FIBER	1 g	2 g	9 %
SODIUM	62 mg	142 mg	6 %