



HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS Y BEICON PARA DOS

 20 minutos 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g] o 2 cucharaditas de aceite de aguacate [10 g] o 10 gramos de ghee o 10 disp.de un segundo de aceite en spray [10 g] o 3 cucharaditas de mantequilla [12 g] o 4 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [20 g]
- 4 Rebanadas de pechuga de pavo premium zwan® [76 g] o 4 Rebanadas de pechuga de pavo premium bienestar zwan® [72 g]
- 100 gramos de espárragos crudos o 100 gramos de ejotes
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1/4 Taza de claras de huevo San Juan® [67 g] o 2 piezas de clara de huevo [66 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [173 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	177 kcal	9 %
GRASA	7 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	110 mg	190 mg	63 %
SODIO	402 mg	695 mg	29 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	-

