







HUEVO REVUELTO

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 cucharadita de aceite de oliva [1 g]  1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]  0.375 cucharaditas de mantequilla [2 g]  1 Cucharadita de margarina light sin sal primavera® [5 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]  1/4 Taza de claras de huevo San Juan® [67 g]
- 15 gramos de cebolla blanca rebanada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Si consideras que sea necesario, puedes cocinarlo por más tiempo o en el sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [129 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	114 kcal	6 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	145 mg	187 mg	62 %
SODIO	577 mg	746 mg	31 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	–