

REVUELTO DE CHAMPIÑONES, TOMATE CHERRY, AGUACATE Y KALE



En esta receta se utilizan 2 huevos para hacer el revuelto de champiñones, si te gusta el tomate cherry cocinado lo puedes mezclar con el revuelto o ponerlo aparte junto con medio aguacate.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de tomate cherry/ cherries bowlcito
- 1/2 unidad mediana de aguacate/palta
- una rodaja FINA de queso cremoso
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 taza de kale crudo/rucula/berro
- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco [100 g]
- puñado de champiñon hongos: protobello o gírgolas si tienes una alimentación vegetariana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los champiñones y cocinarlos en una sartén
- 2º Batir los huevos y añadirlos a los champiñones cuando estén cocinados
- 3º Cortar los tomates cherry, y el kale y el aguacate./palta
- 4º Una vez cocinado el revuelto de champiñones, ponerlo en un plato junto con el aguacate, kale, el tomate cherry y el queso de burgos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	362 kcal	18 %
GRASA	6 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	39 %
COLESTEROL	81 mg	325 mg	108 %
SODIO	62 mg	248 mg	10 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	-