



HUEVOS REVUELTOS

 10 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 gramo de aceite de oliva virgen extra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Romper los 2 huevos en un recipiente hondo junto con sal (opcional) y batir hasta que salgan burbujitas.
- 2º En una sartén medianamente caliente poner una pizca de aceite de oliva y verter la mezcla del recipiente.
- 3º Cocinar durante unos 2-3 minutos sin parar de revolver para que no se peguen.
- 4º Y listo! Ahora toca disfrutarlos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR RACIÓN (101 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 157 kcal | 159 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 13 g | 25 % |
| H. CARBONO | 0 g | 0 g | 0 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 1 % |
| GRASA | 12 g | 12 g | 17 % |
| GRASAS SATURADAS | 3 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 0 g | 0 % |
| SODIO | 132 mg | 133 mg | 6 % |