

**REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON ESPÁRRAGOS Y GAMBAS [*]** 30 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 guarnición de champiñón [140 g]
- 1 ud de gamba cocida
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 200 gramos de espárrago, verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreír ajo bien picado en 1 cda de postre de aceite de oliva virgen. Añade los espárragos troceados y deja que se pongan tiernos, añade los champiñones enlatados y luego las gambas y mezcla bien. Bate el huevo y añade sal, pimienta y perejil. Vierte los huevos batidos, los champiñones y las gambas y remueve sin parar hasta que el huevo esté a tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [469 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	32 g	65 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	82 mg	385 mg	16 %