



HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y CEBOLLA

Algo fácil y rápido que cualquier miembro de la familia puede preparar

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de huevo entero [100 g]
- 4 Rebanadas de jamón San Rafael balance [88 g]
- 2 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam [2 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1/2 Taza de claras de huevo San Juan [122 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar jamón en cuadros y la cebolla
- 2º Cocinar el jamón y la cebolla aplicando al sartén 2 disparo de Pam
- 3º Dejar caer los huevos y las claras y revolver los ingredientes en el sartén
- 4º Una vez que la consistencia sea de tu agrado servir en el plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [352 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	312 kcal	16 %
GRASA	3 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	106 mg	372 mg	124 %
SODIO	185 mg	650 mg	27 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	42 g	—