

REVUELTO DE LANGOSTINOS Y AJOS TIERNOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de langostino, crudo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 50 gramos de ajo tierno o puerro

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cocer y saltear al langostino. Reservar
- 2º Saltear los ajos tiernos y mezclar con los langostinos
- 3º Añadir los huevos, mezclar hasta que la clara esté bien hecha. Servir
- 4º Opcional: espolvorear con perejil o cilantro

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [333 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	514 kcal	26 %
PROTEÍNA	17 g	55 g	110 %
H. CARBONO	4 g	12 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	213 mg	711 mg	30 %