



## REVUELTO DE TOMATE CON HUEVOS RYN

 5 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 100 gramos de tomate (unidad mediana)
- 40 gramos de pan integral, tostado (3-4 unidades)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los huevos
- 2º Calentar una sartén con poco aceite. Añadir los huevos.
- 3º Cuando este cuajando añadir el tomate en daditos y dejar reducir. Revolver y terminar de cocinar. salpimentar
- 4º Acompañar con las tostadas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	36 %
H. CARBONO	10 g	23 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	7 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	166 mg	407 mg	17 %