



HUEVOS REVUELTOS Y TOSTADAS CON SALMÓN RYN

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- espárragos, verde
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco
- 84 gramos de pan integral
- champiñon
- 38 gramos de queso cottage
- 38 gramos de salmón, ahumado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Quitar la parte dura de los espárragos y trocear. Lavar y saltear con un chorrito de aceite
- 2º Cortar y lavar las setas. Saltearlas
- 3º Batir los huevos y añadir a la sartén, Revolver con los champiñones y los espárragos hasta obtener la textura cocinada
- 4º Untar las rebanadas con queso cottage y poner encima el salmón
- 5º Presentar en un plato y consumir
- 6º Presentar en un plato y consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [446 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	567 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	9 g	42 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	6 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	363 mg	1619 mg	67 %