



REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS

🕒 30 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 Unidad

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñón, en conserva
- 90 gramos de gamba roja, cruda
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda [56 g]
- 20 gramos de pan integral, de barra
- 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: desnatado [70 g]
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, frita, salada [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreír ajo bien picado en 1 cda de postre de aceite de oliva virgen. Añade 100 g de champiñones enlatados y luego 80 g de gambas y mezcla bien. Bate 1 huevo y 2 claras de 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. Acompaña con 1 biscote de pan integral untado con tarrina de queso de Burgos 0% materia grasa y un puñado de almendras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [406 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	44 g	87 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	305 mg	1239 mg	52 %