

## REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de espárrago, verde (300 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los espárragos a trocitos de 4 cm, y la zanahoria a bastoncitos.
- 2º Calentar aceite en una sartén antiadherente y echar los espárragos con una pizca de sal. Dejar que se cuezan sin dejar de remover, unos 5 minutos. Reservar.
- 3º En la misma sartén y aceite, agregar las zanahorias y una pizca de sal. Saltear 2 minutos con cuidado que no se quemen. Mezclar con los espárragos y servir en un plato.
- 4º En una sartén antiadherente, cuajar los dos huevos con una pizca de cayena, pimienta y orégano, mezclando constantemente hasta que cuajen.
- 5º En una sartén antiadherente, cuajar los dos huevos con una pizca de cayena, pimienta y orégano, mezclando constantemente hasta que cuajen.
- 6º Servir en el centro del plato, encima del salteado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	43 mg	2 %