

HUEVOS REVUELTOS CON BACON

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 2 lonchas de bacón, ahumado, a la parrilla (16 g)
- 1 unidad mini de queso mozzarella (8 g)
- 1/2 unidad canario de tomate (38 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir los huevos, añadir una pizca de sal y revolver en la salten junto a un pellizco de queso.
- 2º Por otro lado, hacer a la plancha las dos lonchas de bacon.
- 3º Emplatar los huevos revueltos junto al bacon y unas rodajas de tomate.
- 4º Echar un chorrito de aceite y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (165 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	37 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	13 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	274 mg	451 mg	19 %