



REVUELTO DE SETAS

Revuelto de setas con habas baby

 3 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 100 gramos de habas baby congeladas o de bote
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero añadimos a la sartén con un pequeño chorreon de aceite de oliva Virgen extra, con 1 diente de ajo picado y rehogamos.
- 2º A continuación añadimos las habas sin descongelar y movemos unos 5 min
- 3º Batimos el huevo y se lo añadimos cuando esté todo dorado.
- 4º Batimos el huevo y se lo añadimos cuando esté todo dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	36 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
SODIO	62 mg	187 mg	8 %