

REVUELTO DE 1 HUEVO ENTERO Y 2 CLARAS CON ATÚN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 Claras de clara huevo bote [60 g]
- 1/2 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [25 g]
- 1/2 Ración de PICOS Piquitos con salvado [Mercadona] [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir el huevo en la sartén con las claras y el atún encima
- 2º Dejar que se haga un poco y cuando casi esté hecho mezclar sin romper la yema.
- 3º Servir
- 4º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (145 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	14 g	20 g	40 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	167 mg	243 mg	10 %