

REVUELTO HUEVO, CLARAS Y SALMÓN (1 HUEVO Y 2 CLARAS)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 Claras de clara huevo bote [60 g]
- 1 Cuchara postre de taquitos de salmón ahumado [16 g]
- 1/2 Ración de PICOS Piquitos con salvado [Mercadona] [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir en la sartén el huevo, las claras y el salmón
- 2º Cuando esté más o menos hecho mezclar sin partir la yema

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [136 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	13 g	17 g	34 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	120 mg	163 mg	7 %