



HUEVO REVUELTO CON SETAS A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de seta [200 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 claras de huevo
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon tus setas en una plancha con una gotita de aceite y saltea hasta que estén blanditas. Añade por encima un poquito de perejil picado y un chorrito de aceite para presentar en plato. Bate bien tus huevos y claras. En una sartén con una pizca de aceite echa tus huevos y remueve vigorosamente mientras se va cuajando el huevo para formar el revuelto, hasta tener la textura deseada. Puedes añadir una pizca de pimienta molida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [314 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	53 mg	167 mg	7 %