



REVUELTO DE CHAMPIÑONES, TOMATE CHERRY Y AGUACATE

En esta receta se utilizan 2 huevos para hacer el revuelto de champiñones, si te gusta el tomate cherry cocinado lo puedes mezclar con el revuelto o ponerlo aparte junto con medio aguacate.

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 porciones de revuelto de champiñones [224 g]
- 100 gramos de tomate cherry
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g, 60% comestible]
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los champiñones y cocinarlos en una sartén
- 2º Cortar los champiñones y cocinarlos en una sartén con
- 3º Batir los huevos y añadirlos a los champiñones cuando estén cocinados
- 4º Cortar los tomates cherry y el aguacate.
- 5º Una vez cocinado el revuelto de champiñones, ponerlo en un plato junto con el aguacate , el tomate cherry y el queso de burgos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	432 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	41 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	8 g	34 g	48 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	80 mg	320 mg	13 %