



## HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS, CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo [80 g]
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 1 puñado grande de espinaca, cruda
- 150 gramos de patata cocida
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra [15 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
- 2º Una vez doradas, agregar los champiñones y las espinacas y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.
- 4º Puedes añadir las especias que más te gusten al salteado (ajo en polvo, pimienta negra, comino...).
- 5º Haz las patatas al microondas, unos 10 minutos y añádelas con el resto del plato

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [388 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	431 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	34 %
H. CARBONO	9 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	55 mg	213 mg	9 %