



## REVUELTO DE HUEVOS CON GAMBAS Y CHAMPIÑONES

🕒 30 minutos

🕒 30 minutos

🍴 0.8 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo
- 1 diente de ajo, crudo
- 2 puñados grandes de gambas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Champiñones

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreír ajo bien picado con aceite de oliva virgen. Añade los champiñones y las gambas y cocina.
- 2º Incorpora los huevos a la sartén. No pases de remover hasta que quede cuajado ligeramente. Hazlo a fuego bajo. Añade especias al gusto: pimienta negra, perejil, ajo en polvo, cebolla en polvo...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR UNIDAD (406 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 100 kcal  | 407 kcal           | 20 %  |
| PROTEÍNA          | 11 g      | 43 g               | 87 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 7 g                | 3 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 1 g                | 2 %   |
| GRASA             | 6 g       | 22 g               | 32 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 5 g                | 25 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                | 15 %  |
| SODIO             | 325 mg    | 1320 mg            | 55 %  |