



## REVUELTO DE CALABACÍN Y JAMÓN

Huevos revueltos con jamón serrano y medio calabacín

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín (160 g)
- 1 ración bocadillo de jamón serrano (50 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén ponemos a calentar aceite.
- 2º Añadimos los trocitos de calabacín y dejamos que se doren ligeramente.
- 3º Agregamos entonces los taquitos de jamón que cortamos en trocitos pequeños.
- 4º Es el momento de añadir los huevos batidos, la sal (poca) y la pimienta y bajar el fuego al mínimo, para que se cuajen lentamente mientras nosotros removemos para que todos los ingredientes que tenemos en la sartén se impregnen, quedando así en su punto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	410 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	59 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	11 g	31 g	45 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	421 mg	1202 mg	50 %