



## HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN, CHAMPIÑONES Y ESPINACAS [1,5P-0,5HC-1,5G]

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 puñado grande de espinaca, cruda
- 100 gramos de jamón cocido, extra

### 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...).

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [420 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	37 g	74 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	258 mg	1086 mg	45 %