



REVUELTO DE SETAS, CHAMPIÑONES, GAMBAS Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS (+ PROTEÍNAS)

 3 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñones o setas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 100 gramos de espárrago, verde
- 3 unidades medianas de huevo de gallina fresco [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero añadimos a la sartén con un pequeño chorreon de aceite de oliva Virgen extra, con 1 diente de ajo picado y rehogamos.
- 2º A continuación añadimos las habas sin descongelar y movemos unos 5 min
- 3º Batimos el huevo y se lo añadimos cuando esté todo dorado.
- 4º Batimos el huevo y se lo añadimos cuando esté todo dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [455 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	407 kcal	20 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	87 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	108 mg	493 mg	21 %