



REVUELTO CON PECHUGA DE PAVO

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]
- 1 ración bocadillo de pavo, fiambre, bajo en grasa [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la pechuga de pavo en cuadros.
- 2º Poner aceite en una sartén, añadir los huevos batidos y la pechuga de pavo, y mover constantemente hasta obtener la textura deseada
- 3º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [143 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	14 g	21 g	41 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	10 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	499 mg	713 mg	30 %