



REVUELTO DE CALABACÍN (LOW FODMAPS)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el pimiento rojo y dorarlo en una sartén.
- 2º Una vez dorado, agregar el calabacín y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [294 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	47 mg	139 mg	6 %