



REVUELTO DE SETAS, CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

 3 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 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 [405 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	54 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	85 mg	345 mg	14 %