



REVUELTO DE CHAMPIÑONES, TOMATE CHERRY, AGUACATE Y KALE

En esta receta se utilizan 2 huevos para hacer el revuelto de champiñones, si te gusta el tomate cherry cocinado lo puedes mezclar con el revuelto o ponerlo aparte junto con medio aguacate.

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de tomate cherry
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 taza de kale crudo
- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco (100 g)
- 100 gramos de champiñon o setas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los champiñones y cocinarlos en una sartén
- 2º Cortar los tomates cherry y cocinarlos en una sartén con
- 3º Batir los huevos y añadirlos a los champiñones cuando estén cocinados
- 4º Cortar los tomates cherry, y el kale y el aguacate.
- 5º Una vez cocinado el revuelto de champiñones, ponerlo en un plato junto con el aguacate, kale, el tomate cherry y el queso de burgos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	40 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	62 mg	248 mg	10 %