



REVUELTO DE CALABACÍN (+CALORÍAS)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 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 [348 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 101 kcal | 350 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 22 g | 44 % |
| H. CARBONO | 2 g | 6 g | 2 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 7 g | 26 g | 37 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 6 g | 29 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 59 mg | 205 mg | 9 % |