



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 %