



REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS (1P-1,5G)

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 8 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda (96 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén salteamos las gambas troceadas durante un par de minutos, después añadimos las espinacas y salteamos hasta que reduzcan
- 2º Batimos los huevos y los añadimos a la sartén echamos la pimienta y mezclamos muy bien hasta que este todo bien cocinado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (215 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	129 mg	277 mg	12 %