



REVUELTO DE CALABACÍN (1P-0,5HC-1,5G)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 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 (401 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	46 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	52 mg	207 mg	9 %