



HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN, CHAMPIÑONES Y ESPINACAS [1.5P-2.5HC-1.5G]

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 puñado grande de espinaca, cruda
- 100 gramos de jamón cocido, extra
- 1 taza de café de arroz blanco, crudo (75 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
- 2º Una vez doradas, agregar los champiñones y las espinacas y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.
- 4º Puedes añadir las especias que más te gusten al salteado [ajo en polvo, pimienta negra, comino...].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (495 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	577 kcal	29 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	85 %
H. CARBONO	13 g	64 g	25 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	220 mg	1089 mg	45 %