



## REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS [1,5P-1,5G]

 20 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 100 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 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 [304 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	37 g	73 %
H. CARBONO	0 g	1 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	142 mg	429 mg	18 %