



HUEVOS REVUELTOS CON SETAS O CHAMPIS (1P-0,5HC-2G)

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- Guarnición de seta fresca/congelada[200 g] o Guarnición de champiñón [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
- 2º Una vez doradas, agregar las setas o champiñones (también puedes utilizar una mezcla de 100 g de setas 100 g de champiñones), 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 [405 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	45 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	68 mg	274 mg	11 %