



REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS [1,5P-0,5HC-1,5P]

 30 minutos

 30 minutos

 0.7 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de champiñon [140 g]
- 50 gramos de gamba, hervida
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreír ajo bien picado en 1 cda de postre de aceite de oliva virgen. Añade los champiñones enlatados y luego 80 g de gambas y mezcla bien. Bate los huevos y añade sal, pimienta y perejil. Vierte los huevos batidos, los champiñones y las gambas y remueve sin parar hasta que el huevo esté a tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (406 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	72 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	221 mg	896 mg	37 %