



REVUELTO DE TOMATES Y QUESO (1,5P-0,5HC-1,5G)

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo o 5-6 unidades de tomates secos (150 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 5 piezas de clara de huevo (165 g)
- 20 gramos de queso semicurado, genérico

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate los huevos y las claras con un poco de sal y reserva.
- 2º Corta en tiras los tomates secos (si vienen en aceite de oliva escúrrelos un poco, sino tocará hidratarlos en agua caliente durante 5 minutos).
- 3º Calienta la sartén, pon un poco de aceite y vierte las tiras de tomate y saltea apenas unos segundos.
- 4º Añade el queso a la sartén y revuelve con los tomates varios segundos, hasta que el queso quede bien mezclado.
- 5º Vierte los huevos en la sartén, añade un poco de pimienta, y los cocinas junto con los tomates y el queso. Con la cuchara de madera ve rompiendo los huevos y remuévelos para que no se peguen. Los tendrás listos ¡en cuestión de segundos!
- 6º Si no tienes queso ricotta ¡no hay problema! Emplea requesón o algún queso de ese estilo. Si tienes algunas hojas de albahaca lávalas, pícalas y espárcelas por encima del revuelto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
SODIO	132 mg	5 %