



REVUELTO DE CALABACÍN CON CLARAS (1,5P-0,5HC-2G)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 6 piezas de clara de huevo (198 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el pimiento rojo y dorarlo en una sartén.
- 2º Una vez dorado, agregar el calabacín y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (684 g)	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	413 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	40 g	81 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	69 mg	473 mg	20 %