



REVUELTO DE ATÚN (IP-1,5G)

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir el atún
- 2º poner aceite en una sartén, añadir los huevos batidos y el atún. Remover constantemente hasta obtener la textura deseada
- 3º Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (143 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	16 g	23 g	47 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	215 mg	307 mg	13 %