



REVUELTO DE HUEVOS CON GAMBAS

 30 minutos

 30 minutos

 0.5 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 100 gramos de gamba, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreír ajo bien picado en 1 cda de postre de aceite de oliva virgen. Añade los champiñones 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	123 kcal	498 kcal	25 %
PROTEÍNA	16 g	65 g	130 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	516 mg	2095 mg	87 %