



REVUELTO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 180 gramos de judía verde, cruda
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear las judías verdes además de la patata y ponerlas en una cazuela con un poco de agua y sal.
- 2º Dejar que se hagan al vapor.
- 3º Poner a rehogar la cebolla y, cuando este tierna, añadir la patata para que coja algo de textura y saltear, añadir las judías verdes ya cocinadas y dar unas vueltas.
- 4º Salpimentar y luego incorporar el huevo y no parar de remover hasta que cuaje el huevo.
- 5º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [481 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	394 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	42 %
H. CARBONO	7 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	35 mg	168 mg	7 %