



REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS

30 minutos

30 minutos

0.8 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
- 1 lata pequeña de champiñones en conserva (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 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	81 kcal	330 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	44 g	88 %
H. CARBONO	0 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	441 mg	1790 mg	75 %