



REVUELTO DE ESPINACAS Y JAMÓN SERRANO

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60GR DE ESPINACAS LAVADAS
- 2 HUEVOS
- UN PUÑADO DE JAMON SERRANO A TACOS
- 1 CUCHARADITA DE AOVE

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén echamos una cucharada de AOVE. Cuando esté caliente ponemos las espinacas, vamos rehogando hasta que reduzca su tamaño. Añadimos el jamón serrano sin dejar de remover, cuando veamos que el jamón ha cambiado de color incorporamos el huevo batido. Removemos todo hasta cuajar a nuestro gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (190 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	43 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	11 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	380 mg	722 mg	30 %