



## REVUELTO DE TRIGUEROS Y ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 huevos o 1 huevo y dos claras
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido (65 g)
- 5-6 unidades de espárrago, verde (150 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- pimienta molida al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º limpia y corta los espárragos. En una sartén caliente echa el aceite y saltea los espárragos hasta que estén hechos. Por otro lado, bate bien los huevos hasta espumar y añade la lata de atún escurrida y la pimienta. Mezcla bien y vuelca en la sartén de los espárragos. Mezcla bien mientras se va cuajando el huevo mezclando todos los ingredientes hasta que tenga la cocción deseada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (269 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	63 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	140 mg	375 mg	16 %