



REVUELTO DE HUEVO, CALABAZA Y ESPINACAS/ACELGAS

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de acelga cruda o espinaca [aprox 60 g]
- 100 gramos de calabaza
- 1 diente de ajo [4 g]
- 2 huevos
- 2 claras

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar las acelgas y cortar en tiras. A su vez, cortar las trizas en trozos. También incluir las pencas [tallos].
- 2º Cortar la calabaza en dados pequeños.
- 3º En una olla, poner a hervir agua y cocer las acelgas y la calabaza por apenas 5 minutos. Luego retirar y escurrir.
- 4º En una sartén, colocar una cucharadita de aceite y los vegetales, una pizca de sal, y saltar a fuego medio durante unos 8 - 10 minutos.
- 5º Agregar los huevos y remover hasta que estén cocidos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [296 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	39 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	73 mg	216 mg	9 %