



## REVUELTO DE JAMÓN

 5 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]
- 2 lonchas de jamón curado, sin grasa [36 g]  2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]  2 lonchas de jamón cocido, extra [60 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar jamón en cuadros.
- 2º poner aceite en una sartén, añadir los huevos batidos y el jamón y mover constantemente hasta obtener la textura deseada
- 3º Servir caliente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (145 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	15 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	497 mg	720 mg	30 %