

**REVUELTO DE GUISANTES Y CEBOLLA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 guarnición de guisante, frescos o congelado, hervido [125 g]
- 30 gramos de cebolla blanca,
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, frito [90 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 gramo de pimienta molida

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pochar la cebolla y cuando esté lista añadir los guisantes durante dos minutos más o hasta que se vean cocinados.
- 2º Añadir el huevo y remover todo para que se quede bien integrado, salpimentar al gusto.
- 3º Añadir el queso y remover todo para que se quede bien integrado, salpimentar al gusto.
- 4º Cuando esté hecho, verter el queso parmesano para que se funda un poquito.
- 5º Retirar y servir caliente.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [247 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	40 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	38 %
SODIO	260 mg	642 mg	27 %