



## REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS

 30 minutos 30 minutos 0.7 porción

### INGREDIENTES

- 80 gramos de champiñón, en conserva
- 3-4 langostinos o gambass
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreír ajo bien picado en 1 cda de postre de aceite de oliva virgen. Añade los champiñones enlatados y luego 80 g de gambas y mezcla bien. Bate los huevos y añade sal, pimienta y perejil. Vierte los huevos batidos, los champiñones y las gambas y remueve sin parar hasta que el huevo esté a tu gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [406 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	46 g	91 %
H. CARBONO	0 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	322 mg	1306 mg	54 %