



REVUELTO DE PUERRO, CALABACÍN Y CHAMPIÑÓN

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad de huevo de gallina crudo [60 g]
- 1/4 guarnición de calabacín, crudo [40 g]
- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo [38 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- Sal
- 80 gramos de champiñón, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el puerro.
- 2º Lava los champiñones y el calabacín y corta ambos en láminas.
- 3º En una sartén con un poco de aceite caliente vierte los champiñones y saltéalos durante 3-4 minutos a fuego medio. A continuación añade el puerro y el calabacín. Echa un poco de sal y saltea unos 5 minutos más a fuego medio. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
- 4º Bate el huevo y viértelo en la sartén. Revuelve bien para que se mezclen todos los ingredientes.
- 5º Listo para comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	20 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	439 mg	862 mg	36 %