Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

REVUELTO DE TOMATES, CHAMPIÑÓN Y JAMÓN

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 4 unidades de champiñón, crudo
- 2-3 tomates cherrys
- 2 lonchas o taquitos de jamón curado, sin grasa (36 g)
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén antiadherente añade un chorrito de AOVE. Cuando esté caliente echa los champiñones y los tomates cortados en trocitos pequeños. Salpimenta y añade las especias que más te gusten, yo te aconsejo perejil.
2º Saltea unos minutos y cuando los champiñones se cocinen, añade el huevo y el jamón.
3º Con ayuda de una espátula, remueve todo bien hasta que el huevo cuaje.
4º Sirve y disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (309 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	54 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	341 mg	1055 mg	44 %