



## REVUELTO DE TRIGUEROS Y JAMÓN

 5 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- Espárragos trigueros al gusto
- 2 lonchas de jamón cocido o lomo de cerdo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 diente de ajo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echar un chorro de aceite y dorar el ajo a fuego fuerte.
- 2º Limpiar y saltear los espárragos con el ajo a fuego medio - fuerte durante 3- 4 minutos.
- 3º Abre, bate y sala los huevos en un cuenco a parte mientras se saltea la verdura.
- 4º Bajar a fuego suave y añadir los huevos. Ir removiendo para que los huevos adquieran una consistencia cremosa hasta que cuajen del todo.
- 5º El jamón podemos saltearlo junto con los espárragos y el ajo o añadirlo a temperatura ambiente a la hora de servir en plato.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (346 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	368 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	64 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	324 mg	1120 mg	47 %