



## REVUELTO DE ESPÁRRAGOS BLANCOS Y ZANAHORIA

 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 40 gramos de espárrago blanco, en conserva
- 1/2 unidad pequeña de zanahoria, cruda [23 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita. Corta la zanahoria a tiras y saltea junto con la cebolla
- 2º Una vez doradas, agregar los espárragos blancos y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (180 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	27 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	9 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	192 mg	345 mg	14 %