



REVUELTO DE CALABACÍN

 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]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
- 2º Una vez doradas, agregar los espárragos verdes previamente hervidos y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [249 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	56 mg	139 mg	6 %