



REVUELTO DE ALCACHOFAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata, escurrido de alcachofas en conserva [225 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén ponemos las alcachofas troceadas, unos 4 minutos.
- 2º Añadimos los dos huevos con un poco de sal y pimienta, movemos hasta lograr el revuelto. listo! Tardamos 5 minutos en realizarlo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [330 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	21 g	85 %
SODIO	51 mg	167 mg	7 %