



REVUELTO DE TRIGUEROS Y ZANAHORIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de espárrago, verde
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los espárragos a trocitos de 4 cm, y la zanahoria a bastoncitos.
- 2º Calentar aceite en una sartén antiadherente y echar los espárragos con una pizca de sal. Dejar que se cuezan sin dejar de remover, unos 5 minutos. Reservar.
- 3º En la misma sartén y aceite, agregar las zanahorias y una pizca de sal. Saltear 2 minutos con cuidado que no se quemen. Mezclar con los espárragos y servir en un plato.
- 4º En una sartén antiadherente, cuajar los dos huevos con una pizca de cayena, pimienta y orégano, mezclando constantemente hasta que cuajen.
- 5º En una sartén antiadherente, cuajar los dos huevos con una pizca de cayena, pimienta y orégano, mezclando constantemente hasta que cuajen.
- 6º Servir en el centro del plato, encima del salteado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (248 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	38 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	81 mg	200 mg	8 %