



REVUELTO DE SETAS/CHAMPIÑÓN Y JAMÓN

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva [125 g] o 2-3 setas
- 2 lonchas de jamón curado, sin grasa [36 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar finos los champiñones y dorarlos en una sartén. Corta el jamón en trocitos pequeños.
- 2º Una vez dorados los champiñones, agregar el jamón y saltear.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	283 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	51 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	635 mg	1688 mg	70 %