

## HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS BLANCOS

15 minutos  
1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 40 gramos de espárrago blanco, en conserva

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
- 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 [215 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	28 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	7 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	157 mg	339 mg	14 %