

HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA Y QUESO FRESCO

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]
- 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Echa un poco de aceite en la sartén y, cuando esté caliente, añade la cebolla. Si ves que va a ser mucha cantidad, puedes añadir sólo la mitad de cebolla.
- 2º Luego agregar 2 huevos y el queso fresco. Cocinar sin parar de revolver, y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	359 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	11 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	4 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	135 mg	331 mg	14 %