

HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLA, QUESO FRESCO Y TOMATES

🕒 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]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 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 junto con el tomate crudo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [317 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	374 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	8 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	109 mg	344 mg	14 %