

REVUELTO DE CHAMPIÑONES

 5 minutos

 1 porción (1 huevo)

INGREDIENTES

- 1 huevo de gallina M (50 g)
- 60 g de champiñón (4-5 unidades)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g) 1 cucharada de café de aceite de girasol (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los champiñones al gusto. Luego saltearlos en una sartén con el aceite de oliva. Añadir el huevo y revolver. Salpimentar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1 HUEVO) (112 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	17 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	107 mg	119 mg	5 %