

HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS (1 HUEVO +1 CLARA)

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 100 gramos de espárrago, verde
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, clara, cruda (43 g)
- OPCIONAL: 1/4 cebolla blanca (30 gr)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla bien finita y dorarla en una sartén.
- 2º Una vez doradas, agregar los espárragos verdes y saltear entre 3- 6 minutos.
- 3º Luego agregar 2 huevos y cocinar sin parar de revolver, y servir. Sal pimentar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (228 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 77 kcal | 175 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 14 g | 28 % |
| H. CARBONO | 2 g | 4 g | 2 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASA | 5 g | 11 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 62 mg | 142 mg | 6 % |