



REVUELTO DE SETAS 2 HUEVOS

 3 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero añadimos a la sartén con un pequeño chorreon de aceite de oliva Virgen extra, con 1 diente de ajo picado y rehogamos.
- 2º A continuación añadimos las setas y movemos unos 5 min
- 3º Batimos los huevos y se los añadimos cuando esté todo dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	45 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	10 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	108 mg	301 mg	13 %