

REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 1 ración individual de espárrago, verde (300 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los espárragos a trocitos de 4 cm, y la zanahoria a bastoncitos.
- 2º Calentar aceite en una sartén antiadherente y echar los espárragos con una pizca de sal. Dejar que se cuezan sin dejar de remover, unos 5 minutos. Reservar.
- 3º En la misma sartén y aceite, agregar las zanahorias y una pizca de sal. Saltear 2 minutos con cuidado que no se quemen. Mezclar con los espárragos y servir en un plato.
- 4º En una sartén antiadherente, cuajar los dos huevos con una pizca de cayena, pimienta y orégano, mezclando constantemente hasta que cuajen.
- 5º En una sartén antiadherente, cuajar los dos huevos con una pizca de cayena, pimienta y orégano, mezclando constantemente hasta que cuajen.
- 6º Servir en el centro del plato, encima del salteado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA | 58 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 9 % |
| H. CARBONO | 1 g | 1 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 % |
| GRASA | 4 g | 5 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 % |
| SODIO | 43 mg | 2 % |