



REVUELTO ANTIINFLAMATORIO

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva y ajo picado
- 2º Hecha los huevos batidos. Añade 1 cucharada de cúrcuma y una pizca de pimienta negra recién molida
- 3º Mezcla hasta que cuaje y que quede una textura grumosa. Sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	126 mg	5 %