

REVUELTO DE ESPINACAS CON GAMBAS

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 1 ración individual de espinaca, cruda (90 g)
- 5 unidades medianas de gamba quisquilla, cruda (60 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén salteamos las gambas troceadas durante un par de minutos, después añadimos las espinacas y salteamos hasta que reduzcan
- 2º Batimos los huevos y los añadimos a la sartén echamos la pimienta y mezclamos muy bien hasta que este todo bien cocinado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	46 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	128 mg	287 mg	12 %