

REVUELTO DE VERDURAS



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Lombarda 120g
- ✓ Zanahorias 360g
- ✓ Puerro 300g
- ✓ Cebolla 150g
- ✓ Pimiento rojo 180g
- ✓ Ajo 4 dientes
- ✓ Huevos 12 unidades
- ✓ Maíz 280g
- ✓ Aceite 45cc
- ✓ Sal a gusto

Preparación:

Troceamos las verduras en porciones pequeñas (puerro, zanahoria, pimiento, lombarda, los dientes de ajo y la cebolla).

Batimos 12 huevos y añadimos un poco de sal (en pequeña cantidad) y reservamos.

En una sartén con una cantidad de aceite aproximadamente de cuatro cucharadas salteamos las verduras a fuego lento y añadimos el maíz cuando están un poco doradas.

Por último se añade el huevo y se remueve continuamente a fuego lento hasta que se cuaje el huevo.



Calibración del Plato

Kcal	523
Prot (g)	27
Hc (g)	32
Lip (g)	31
Fibra (g)	8
Colesterol (mg)	635
Na (mg)	904