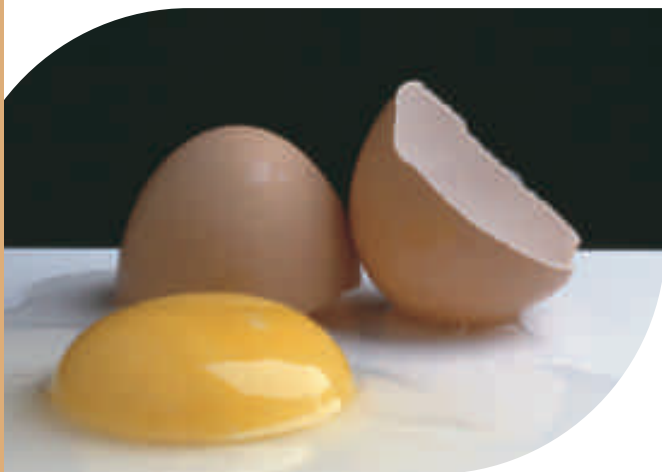


Huevos Revueltos con Judías Verdes

HUEVOS REVUELTOS CON JUDÍAS VERDES



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Judías verdes	50 gr.
Huevos	40 gr.
Ajo	2 gr.
Sal	0,3 gr.
Aceite de oliva	6 ml.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

1.- Limpiamos, cortamos y cocemos en agua hirviendo con sal las judías verdes, escurrimos bien y reservamos.

2.- Ponemos una placa de horno al fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente ponemos los ajos cortados y salteamos un poco, añadimos las judías verdes y pasados unos minutos incorporamos los huevos batidos, movemos hasta que estén debidamente cuajados.

Si al batir los huevos añadimos un poco de leche o nata conseguiremos darle mayor cremosidad.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
129	6	45	17	78

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

