

REVUELTO DE CALABACÍN Y PUERRO



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 0,70 €/ración

INGREDIENTES

- 1 calabacín mediano
- 2 puerros
- 6 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS




HUEVOS

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar los puerros y calabacines. Picar el ajo y reahogarlos en una cazuela o sartén con aceite.
2. Cuando el ajo esté dorado, añadir el puerro y después el calabacín, y dejar que se cocine.
3. Cuando esté tierno, romper 6 huevos en un plato. Añadir sal, batir y verter en la cazuela.
4. Remover la mezcla hasta que los huevos que cuajen.
5. Poner en una fuente y espolvorear los huevos con una pizca de sal, pimienta y perejil fresco picado.
6. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	198 Kcal	15,7 g	15,2 g	9 g	1 g	4 g	5,5 g	3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Crea nuevas recetas con las sobras; si te sobra revuelto, úsalo como relleno para empanadas o wraps.
- Aprovecha las hojas del puerro o la piel del calabacín para hacer caldos caseros de verduras. Aun así, la piel del calabacín se podría usar para esta receta, simplemente, asegúrate de lavarla bien antes de cocinarla.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta receta es una rica fuente de fibra, vitaminas y minerales provenientes de los calabacines y los puerros. Además, los huevos son una excelente fuente de proteína de alta calidad muy económica.
- Intenta utilizar una cazuela o satén antiadherente para reducir la cantidad de aceite que utilices en la receta.