

REVUELTO DE VERDURAS CON FRESAS

15 MINUTOS | 1 porción

Desayuno saludable

Ingredientes

4 huevos	1 tomate (mediano, en cubos)
1/8 cdta. de sal marina (dividida)	1 cebolla de rabo (picada)
1 cdta. de aceite de oliva extra virgen	1 taza de fresas (picadas)
1 pimiento rojo (finamente picado)	

Preparación

1. Bate los huevos en un recipiente y sazónalos con la mitad de la sal.
2. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Cocina los pimientos durante unos cinco minutos o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Agrega el tomate y la cebolla de rabo y cocina de dos a tres minutos más, hasta que los tomates se hayan ablandado. Sazona las verduras con la sal restante.
3. Empuja las verduras a un lado del sartén y vierte los huevos en el espacio vacío. Revuelve los huevos constantemente mientras se cocinan y mezcla con las verduras una vez que estén bien cocidos. Sirve con las fresas y disfruta.

Información nutricional por porción

Calorías **424 kcal**
Carbohidratos **24g**
Proteína **29g**

Grasa Total **25g**
Grasa Saturada **7g**
Sodio **634mg**

Fibra **7g**
Azúcar Total **13g**



diabetes 
¿AHORA QUE?

diabetesahoraque.org