

Huevos revueltos antioxidantes

INGREDIENTES

● ACEITE		● PEREJIL	2 C
● CHAMPIÑONES	200GR	● PAN INTEGRAL	4 REBANADAS
● ESPINACAS	120GR	● LIMÓN	1 UNDIAD
● TOMATES CHERRY	250GR	● SAL	AL GUSTO
● HUEVOS	8 UNIDADES	● PIMIENTA	AL GUSTO
● CLARAS DE HUEVO	4 UNIDADES		
● CÚRCUMA	1CF		
● LECHE (DE TU ELECCIÓN)	60ML		
● AGUACATE	1 UNIDAD		

PREPARACIÓN

- CALENTAR UN CORRITO DE ACEITE EN UNA SARTÉN GRANDE A FUEGO MEDIO. AÑADIR LOS CHAMPIÑONES PREVIAMENTE CORTADOS Y COCINAR, REMOVIENDO, DURANTE 4 MINUTOS O HASTA QUE LOS CHAMPIÑONES ESTÉN TIERNOS. AÑADIR LAS ESPINACAS Y COCINAR, REMOVIENDO, DURANTE 1-2 MINUTOS O HASTA QUE LAS ESPINACAS SE MARCHITEN. PASAR A UN BOL Y TAPAR PARA MANTENER EL CALOR.
- AÑADIR LOS TOMATES A LA SARTÉN Y COCINAR DURANTE 4 MINUTOS O HASTA QUE LOS TOMATES EMPIECEN A COCINARSE. AÑADIR A LA MEZCLA DE SETAS EN EL BOL Y TAPAR PARA MANTENER EL CALOR.
- MIENTRAS TANTO, BATE LOS HUEVOS, LAS CLARAS DE HUEVO, LA CÚRCUMA Y LA LECHE EN UNA JARRA GRANDE. SAZONAR CON PIMIENTA. CALENTAR UN CHORRITO ACEITE EN UNA SARTÉN GRANDE ANTIADHERENTE A FUEGO MEDIO. VERTER LA MEZCLA DE HUEVOS EN LA SARTÉN. UTILIZAR UNA CUCHARA DE MADERA PARA REMOVER SUAVEMENTE, INCLINANDO LA SARTÉN PARA PERMITIR QUE EL HUEVO SIN COCER SE DESLICE POR LA BASE, DURANTE 2-3 MINUTOS O HASTA QUE EL HUEVO ESTÉ APENAS CUAJADO.
- REPARTIR EL HUEVO REVUELTO, LA MEZCLA DE ESPINACAS, LOS TOMATES Y EL AGUACATE EN LOS PLATOS. CONDIMENTAR CON PIMIENTA. ESPOLVOREAR CON PEREJIL Y SERVIR CON TOSTADAS Y TROZOS DE LIMÓN.