

Revuelto Marinero

Este plato es muy rico en proteínas, hierro y bajo en grasas, algo que nos puede interesar en ciertas situaciones: ancianos, deportistas, personas convalecientes tras una operación ...

INGREDIENTES:

- 1 Pimiento rojo asado 150g en conserva
- 1 Cebolla
- 80g Carne de mejillón
- 80g Gambitas peladas
- 2 Huevos + 2 Claras
- 2 Cucharadas perejil fresco picado o cilantro
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Una pizca de sal

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortar en juliana
2. Rehogar la cebolla en el aceite con una pizca de sal, 3-4 minutos a fuego lento.
3. Agregar la carne de mejillón, las gambitas, el pimiento en tiras y remover
4. Adicionar los huevos y claras, cuajar y espolvorear con perejil fresco.