

1^{eros} platos
ricos en
vitamina D3



Huevos revueltos con champiñones

Ingredientes:

4 huevos grandes
250 gramos de champiñones
1 diente de ajo
2 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto
Perejil fresco picado (opcional)

Preparación:

- 1. Prepara los champiñones:** Limpia los champiñones y córtalos en láminas.
- 2. Sofríe los champiñones:** En una sartén, derrite la mantequilla a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe brevemente hasta que esté dorado. Añade los champiñones y cocina hasta que estén dorados y tiernos.
- 3. Prepara los huevos:** Mientras se cocinan los champiñones, bate los huevos en un bol con una pizca de sal y pimienta.
- 4. Combina todo:** Una vez que los champiñones estén listos, baja el fuego y añade los huevos batidos a la sartén. Remueve constantemente con una espátula de madera hasta que los huevos estén cuajados a tu gusto.
- 5. Sirve:** Sirve los huevos revueltos con champiñones calientes, espolvoreados con perejil fresco picado si lo deseas.

Consejos:

Queso:

Puedes agregar queso rallado (parmesano, cheddar, etc.) a los huevos revueltos para darle un toque más cremoso y saborizante.

Verduras:

Además de champiñones, puedes añadir otras verduras como cebolla, pimiento o espinacas.

Especias:

Puedes utilizar otras especias como pimentón dulce, comino o hierbas provenzales para darle un sabor diferente.

Pan:

Los huevos revueltos combinan muy bien con pan tostado o panecillos.