Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Revuelto de ajetes

15min · 1 ración · 320 kcal

Ingredientes

- 8-10 ajetes tiernos
- 2 huevos camperos
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	15 g
Grasas	25 g
Hidratos	9,1 g
Fibra	3,1 g

Elaboración

1. Limpiamos los ajetes y los cortamos en trozos de unos 3cm.
2. Ponemos un chorrito de aove en una sartén a fuego medio, añadimos los ajetes y cocinamos unos 12 min.
3. Cuando veamos que están tiernos y doraditos, agregamos los huevos, una pizca de sal, pimienta y removemos 1 o 2 minutos.
4. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya