



2 porciones

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo (80 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta en cubos pequeñitos la patata.
- 2º Lava y corta también en cubos pequeños el calabacín.
- 3º Pica muy finamente la cebolla.
- 4º En una sartén calienta un poco de aceite. Sofríe la cebolla durante un par de minutos y, a continuación, vierte los trocitos de patata. Cocina a fuego medio durante 7-8 minutos hasta que se ablande, con cuidado de que no se queme la cebolla.
- 5º Añade a la sartén los trozos de calabacín y saltea todo a fuego medio durante 5 minutos. Pon un poco de sal y pimienta.
- 6º Bate los huevos y viértelos a la sartén, remueve con una cuchara de madera y cocínalos a tu gusto. Si te gustan más tiernos no los dejes mucho en el fuego.
- 7º Es importante que cortes la patata en cubos pequeñitos porque así la patata se cocinará antes. Si los cortas gruesos te llevará más tiempo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (229 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 96 kcal | 219 kcal | 11 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 12 g | 25 % |
| H. CARBONO | 7 g | 17 g | 6 % |
| AZÚCARES | 2 g | 4 g | 4 % |
| GRASA | 5 g | 11 g | 15 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 10 % |
| SODIO | 51 mg | 117 mg | 5 % |