

**BOWL PROTÉICO MATUTINO** 10 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 4 unidades medianas de huevo de gallina (180 g)
- 280 gramos de jamón ahumado
- 2 unidades medianas de manzana, con piel, cruda (360 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de soja (5 g)
- 400 gramos de queso cottage light o 100 gramos de queso mozzarella o 3 porciones de queso oaxaca (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierva, fría o ponga a cocer los huevos (tu preferencia) y colocar en un bowl, en caso de, usar el aceite
- 2º Corte las manzanas en rebanadas y agregue el resto de los ingredientes (jamón ahumado y queso cottage) al bowl, sobre el huevo
- 3º Corte las manzanas en rebanadas y agregue el resto de los ingredientes a un bowl
- 4º Disfrute

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (232 g)	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	411 kcal	21 %
GRASA	13 g	30 g	45 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	107 mg	249 mg	83 %
SODIO	475 mg	1101 mg	46 %
H. CARBONO	4 g	10 g	3 %
AZÚCARES	4 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	—