



BOWL MAÑANERO

🕒 20 minutos

🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de huevo de gallina (180 g)
- 140 gramos de cebada, grano, mondado, perlado, crudo
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 7 cucharadas de queso crema (91 g)
- 160 gramos de espinaca baby
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharadita de sal rosa
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierva la cebada
- 2º Hierva, fría o ponga a cocer los huevos [tu preferencia]
- 3º Corte los champiñones y fría en sartén
- 4º Agregue el queso crema y sazone con sal y pimienta
- 5º Agregue todo en un bowl y disfrute

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (197 g)	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	319 kcal	16 %
GRASA	9 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	4 g	7 g	37 %
COLESTEROL	104 mg	205 mg	68 %
SODIO	384 mg	755 mg	31 %
H. CARBONO	13 g	26 g	9 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	—