



HUEVO CON JAMÓN ACOMPAÑADO DE PAN INTEGRAL

5 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, frito [90 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]
- 4 rebanadas de jamón de pavo [84 g]
- 1 rebanada de pan integral [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar en un sartén el aceite ligeramente, batir en un bowl el huevo junto con el jamon rebanado y cocer a fuego lento/medio batiendo constantemente para que se cocine bien el huevo con jamón
- 2º Salpimentar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [204 g]	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	386 kcal	19 %
GRASA	11 g	23 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
COLESTEROL	200 mg	407 mg	136 %
SODIO	604 mg	1232 mg	51 %
H. CARBONO	6 g	13 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	—