

**HUEVOS A LA MEXICANA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo entero (100 g)
- 1 porción de pico de gallo (185 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el aceite en un sartén, agregar el huevo batido para hacer huevo revuelto
- 2º salpimentar
- 3º mezclar con el pico de gallo
- 4º servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	244 kcal	12 %
GRASA	6 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	139 mg	401 mg	134 %
SODIO	53 mg	152 mg	6 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	—