



HUEVO CON JAMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo entero (100 g)
- 3 rebanadas de pechuga de pavo (64 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner el aceite en un aceiten, cocer todo y salpimentar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (169 g)	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	264 kcal	13 %
GRASA	10 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
COLESTEROL	253 mg	428 mg	143 %
SODIO	613 mg	1036 mg	43 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	27 g	—