

PLATO COMPLETO SIN CARNE

Plato lactoovovegetariano, huevo como fuente de proteína.

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 60 gramos de palta, pulpa, fresca
- 2 tazas de brócoli crudo [176 g]
- 1/2 taza de champiñon cocido entero [78 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir el brocoli y condimentar. Saltear los champignones con aceite de oliva.

2º Cocinar los huevos, revueltos o hervidos. Cortar la palta y condimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	432 kcal	22 %
GRASA	9 g	35 g	54 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	105 mg	402 mg	134 %
SODIO	37 mg	143 mg	6 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	–