



NIDOS DE PAPA CON HUEVO

Ideales para el desayuno, pero también podrían ser una opción para el almuerzo acompañado de una ensalada de vegetales frescos y salteados.

 50 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramos de papa rallada
- 5 ml de aceite de oliva extra virgen
- 2 gramos de ajo en polvo
- 30 gramos de queso fresco
- 1 gramo de comino
- 300 gramos de huevo entero fresco [6 huevos]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pre-calienta el horno a 200 ° C y engrasa un molde para panquecitos [la receta esta calculada para 6 piezas]
- 2º En un Bowl grande, combina la papa rallada, el queso fresco, el aceite de oliva, el ajo, el comino e sal al gusto. Amasar hasta quedar los ingredientes perfectamente integrados.
- 3º Colocar en el molde de panques aproximadamente 43-45 grs de la mezcla, presionando, para hacer la forma de un nido. Una vez formados los nidos, colocar en el horno por aproximadamente 18-25 min.
- 4º Una vez horneados los nidos, sacar del horno para estrellar un huevo para cada nido y volver a colocar en el horno otros 10-15 minutos. El tiempo dependerá de que tan bien cocidos de gusten los huevos.
- 5º Remover del horno y dejar enfriar por unos minutos. Acompaña tu nido con una ensalada de hortalizas o vegetales fresco e un poco de aguacate.
- 6º Sugerencia, Puedes realizar varias porciones y guardar en el refrigerador hasta por 4 días para consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	145 kcal	7 %
GRASA	5 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	151 mg	211 mg	70 %
SODIO	54 mg	75 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	—