



### HERVIDO VALENCIANO CON HUEVO DURO (SIN PUERRO)

Plato caliente rico en hidratos de carbono y fácil de digerir. Ideal como plato pre-entrenamiento.

- 10 minutos
- 40 minutos
- 3 porciones

## INGREDIENTES

- 6 unidades medianas de patata, cruda (1320 g)
- 4 unidades medianas de zanahoria, cruda (360 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 200 gramos de judías Verdes
- 4 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro (160 g)
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (15 g)
- 4 dientes de ajo, crudo (16 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras y hortalizas a dados
- 2º Sofreír la cebolla y puerro unos minutos
- 3º Añadir la patata y zanahoria al sofrito durante unos minutos
- 4º Añadir agua hasta cubrir, añadir las judías y unos dientes de ajo [al gusto]
- 5º Dejar que hierva 25-30min [hasta que las hortalizas estén bien cocidas]
- 6º Servir junto a uno o dos huevos duros

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (604 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	461 kcal	23 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	34 %
H. CARBONO	11 g	68 g	26 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
SODIO	33 mg	198 mg	8 %