



TRITURADO DE HERVIDO CON HUEVO GFC

cebolla, patata, zanahoria, judías, agua, aceite oliva, sal, huevo. Alérgenos: huevo

10 minutos

40 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de patata, cruda
- 10 gramos de zanahoria, cruda
- 10 gramos de cebolla blanca, cruda
- 20 gramos de judías Verdes
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 gramo de sal común
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 120 gramos de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras y hortalizas a dados
- 2º Sofreír la cebolla
- 3º Añadir la patata y zanahoria al sofrito durante unos minutos
- 4º Añadir agua hasta cubrir
- 5º Dejar que hierva 25-30min (hasta que las hortalizas estén bien cocidas)
- 6º Añadir el huevo cocido y triturar hasta tener una textura suave y cremosa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	163 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	174 mg	463 mg	19 %