



MEXICAN SCRAMBLED EGGS

 5 minutos 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 300 gramos de cebolla blanca rebanada
- 20 gramos de mantequilla sin sal
- 100 gramos de tocino
- 20 gramos de chile jalapeño
- 60 gramos de jitomate
- 4 piezas de huevo fresco [200 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 30 gramos de crema para batir
- 25 gramos de cilantro picado crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de cookidoo® en tu tmx®

2º Sigue los pasos de cookidoo® en tu tmx®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [371 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	584 kcal	29 %
GRASA	13 g	50 g	77 %
GRASAS SATURADAS	5 g	18 g	90 %
COLESTEROL	118 mg	440 mg	147 %
SODIO	441 mg	1636 mg	68 %
H. CARBONO	5 g	18 g	6 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	-