



ACELGAS EN ADOBILLO

 15 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de agua
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 1000 gramos de acelga cruda
- 3 Piezas de diente de ajo (15 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra (1 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 50 gramos de pan blanco
- 70 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón (2 g)
- 3 cucharaditas de vinagre (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (435 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	282 kcal	14 %
GRASA	5 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	21 mg	93 mg	31 %
SODIO	91 mg	395 mg	16 %
H. CARBONO	4 g	19 g	6 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	-