



HUEVOS AL ALBAÑIL

 10 minutos 25 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 5 piezas de jitomate guaje o saladet (325 g), asados
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 10 piezas de huevo entero fresco (500 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 Piezas de chile serrano (10 g)
- 5 gramos de chiles chipotles La costeña® adobados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g) o 2 cucharaditas de aceite de aguacate (10 g) o 10 gramos de ghee o 10 disp.de un segundo de aceite en spray (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (148 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	139 kcal	7 %
GRASA	6 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	210 mg	311 mg	104 %
SODIO	337 mg	500 mg	21 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	-