



HUEVO CON BRÓCOLI, PAPAS Y TOMATES CHERRY AL HORNO O AIRFRYER

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 10 unidades de tomate cherry
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 300 gramos de brócoli crudo (1/2 unidad aprox)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta todas las verduras y la papa y añádelas a un recipiente apto para horno/airfryer. Rocía todo con aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra y cualquier otra especia de tu preferencia.
- 2º Mezcla todo bien para que se quede todo impregnado en el aceite y las especias. Casca el huevo encima de las verduras y cocina por 10 minutos a 180°C (depende de cada horno/airfryer).
- 3º Una vez esté listo, disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (615 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	40 %
H. CARBONO	6 g	38 g	15 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	53 %
SODIO	87 mg	536 mg	22 %