

**HUEVO COCIDO C/ HUMMUS Y ZANAHORIA**

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

**INGREDIENTES**

- 2 huevos (M - L) cocidos
- 2 zanahorias medianas
- Hummus (80-100 gr = 2 - 3 cucharas soperas)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Trocear el huevo cocido y juntarlo con el hummus
- 2º Pelar y trocear las zanahorias y mezclarlo todo en un bol.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (362 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	401 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	42 %
H. CARBONO	7 g	27 g	10 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	6 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	50 %
SODIO	66 mg	238 mg	10 %