



HUEVO CON PAPAS

Un platillo que garantiza ser de tus desayunos con mayor nivel de saciedad, a prueba de pasar hambre.

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de huevo entero (100 g)
- 1/2 Taza de claras de huevo San Juan (122 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1 Pieza de papa cocida (140 g)
- 1 Cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las papas en cubos pequeños y cocinar en agua con sal hasta que estén tiernas (alrededor de 15 minutos).
- 2º Cortar la cebolla y el ajo en cubos pequeños. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
- 3º Agregar las papas a la sartén y saltear por unos minutos hasta que estén doradas.
- 4º Batir los huevos en un tazón y agregar sal y pimienta al gusto.
- 5º Verter los huevos batidos en la sartén con las papas y cebolla y cocinar a fuego medio hasta que estén cocidos (alrededor de 5 minutos).
- 6º Servir caliente con cilantro fresco picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (409 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	366 kcal	18 %
GRASA	4 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	91 mg	372 mg	124 %
SODIO	89 mg	365 mg	15 %
H. CARBONO	7 g	30 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	—