

## DESAYUNO VLCH

 1 porción

### INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 1 porción individual de mantequilla (13 g)
- 50 gramos de jamón curado, con grasa
- 1 vaso grande de leche de cabra (225 g) o 1 taza de leche, entera, UHT (225 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer los huevos revueltos y mezclar con mantequilla con el calor para que derrita
- 2º Beber la leche como acompañamiento.
- 3º Añadir el jamon al plato

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DESAYUNO (458 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	655 kcal	33 %
PROTEÍNA	9 g	43 g	85 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	11 g	49 g	70 %
GRASAS SATURADAS	5 g	21 g	105 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	312 mg	1431 mg	60 %