

**COLIRROZ CON TOMATE Y HUEVO RYN** 25 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 150 gramos de coliflor, cruda
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 gramo de pimienta, seca, molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la coliflor y picarla, hasta que quede textura de arroz
- 2º sofreír los ajos con un poco de aceite y añadir la coliflor. Especiar y saltear un par de in. Reservar.
- 3º En la misma sartén con un pelín más de aceite agregar tomate junto con el orégano. Dejar reducir unos minutos.
- 4º Hacer el huevo a la plancha e incorporar al plato junto con la coliflor y el tomate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (365 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	35 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	6 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	82 mg	298 mg	12 %