



PLATO COMBINADO HUEVO, VERDURAS, QUESO Y PATATA RYN

🕒 50 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de patata, cruda
- 100 gramos de calabacín
- 100 gramos de tomate
- 80 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la patata y cocinarla en airfryer u horno con aceite de oliva y sal
- 2º Trocear el calabacín y saltearlo en la sartén, con otro poco de aceite y sal
- 3º En la misma sartén hacer el huevo a la plancha
- 4º Servir junto al queso y al tomate troceado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [534 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	380 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	42 %
H. CARBONO	7 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	31 mg	165 mg	7 %