



HUEVOS NUBE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano [26 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el horno a 180°C. Separa la yema de la clara.
- 2º Bate la clara a punto de nieve. Mezcla con el queso rallado.
- 3º Haz una forma de nido para poner la yema en el hueco. Hornea 5 minutos para después incorporar la yema y una pizca de sal.
- 4º Añade la yema y hornea 2 minutos más por arriba y por abajo.
- 5º Puedes espolvorear con orégano o hierbas provenzales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [87 g]	% DDR
ENERGÍA	285 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	17 g	14 g	29 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	24 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	8 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	1660 mg	1439 mg	60 %