



TOSTADA INTEGRAL CON JAMÓN Y HUEVO POCHÉ

15 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo entero cocido (100 g)
- 2 lonchas de jamón cocido, extra (60 g)
- 2 rebanadas de sándwich de pan integral, de molde, tostado (66 g)
- 50 gramos de queso

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar la rebanada de pan.
- 2º Colocar una cacerola al fuego con un litro de agua, la sal y el vinagre. Cuando hierva casca un huevo y cocer a fuego suave durante dos minutos. Sacar con una espumadera y luego, hacer lo mismo con el otro. Reserva.
- 3º Cubrir la tostada con el queso, colocar el jamón encima, el huevo poché.
- 4º Meter unos segundos al horno hasta que se derrita el queso y a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (132 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	207 kcal	10 %
GRASA	6 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	152 mg	201 mg	67 %
SODIO	420 mg	554 mg	23 %
H. CARBONO	12 g	16 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	—