



## BRÓCOLI CON PATATAS, SEPIA Y HUEVO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 guarnición de brécol, crudo [200 g]
- 1 porción individual de sepia, cruda [190 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Introducir en una cazuela un poco de agua con sal y poner la patata partida en dos.
- 2º Cuando la patata esté casi lista, hierva el brócoli y la sepia unos 5 minutos.
- 3º Escurre bien las patatas, el brócoli y la sepia. Ponerlo en la cazuela nuevamente y poner el huevo, y cerrar con tapa para que se haga a fuego lento.
- 4º OPCIONAL: Saltea en una sartén con un poco de pimienta. Sírvelo regado con un hilo de aceite de oliva extra.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [511 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	81 %
H. CARBONO	6 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	134 mg	684 mg	28 %