



REVUELTO DE HABAS CON HUEVO, ESPÁRRAGOS Y JAMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 4 cucharadas soperas de haba, seca, remojada, hervida [80 g]
- 50 gramos de jamón serrano en taquitos
- 150 gramos de espárrago, verde triguero

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponga en un sartén un poco de aceite para rehogar la cebolla picada y los espárragos y, cuándo esté pochada, poner el pimentón y seguidamente poner las habas cocidas.
- 2º Cuajar el huevo, en la misma sarten, junto a las habas y el jamón en taquitos.
- 3º Servir, y a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [378 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	326 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	61 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	323 mg	1220 mg	51 %