



## HUEVAS COCIDAS ALIÑADAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 pieza de huevo cocido [50 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 pizca de sal
- 1 Porción de huevas de merluza cocidas hacendado [45 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º picar la cebolla al gusto, cocer el huevo o comprarlo ya cocido
- 2º picar el huevo y el perejil y mezclar todo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [135 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 143 kcal  | 192 kcal            | 10 %  |
| PROTEÍNA          | 12 g      | 16 g                | 31 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 3 g                 | 1 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 3 g                 | 3 %   |
| GRASA             | 9 g       | 13 g                | 18 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 1 g                 | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 1 g                 | 3 %   |
| SODIO             | 333 mg    | 448 mg              | 19 %  |