

HUEVO CON 2 CLARAS Y SALMÓN AHUMADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 2 Claras de clara huevo bote [60 g]
- 1 Cuchara postre de taquitos de salmón ahumado [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner el huevo en la sartén, añadir las 2 claras, el salmón por encima y sazonar al gusto con ajo en polvo, cebolla en polvo y orégano es una sugerencia. cuando casi esté hecho remover todo menos la yema, añadir un pelin de agua en una zona sin nada y tapar hasta que se haga un poco mas la yema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [126 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	32 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	54 mg	67 mg	3 %