



COMBINADO DE BRÓCOLI CON PATATA COCIDA, HUEVO Y FILETE DE LOMO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de brócoli hervido [122 g]
- 1 unidad pequeña de patata, hervida [90 g]
- 1 filete de pavo o 2 depende del tamaño, pechuga, sin piel, cruda [175 g]
- 1 loncha de queso curado, genérico [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º • Meter 5 minutos en la bolsa de los brócolis en el microondas • en una sartén añadir los dos filetes de pavo hoy marcar por delante y por detrás añadir en un lateral el brócoli y poner un huevo encima, HP poner un pequeño chorrito de agua en un lado de la sartén tapar y esperar que cuaje el huevo. • las patatas las puedes coger de bote ya cocidas, cocerlas en agua o cocerlas en la bolsa por unos 6 o 7 minutos en el microondas
- 2º Por último poner una loncha de queso por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [412 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	384 kcal	19 %
PROTEÍNA	12 g	51 g	102 %
H. CARBONO	4 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	68 mg	279 mg	12 %