



ALCACHOFAS CON SETAS, HUEVO Y JAMÓN SERRANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 corazones de alcachofa, cruda [150 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 loncha de jamón serrano [23 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon una sartén grande a fuego medio-alto con el aceite de oliva.
- 2º Añade las alcachofas con una pizca de sal y saltea durante 5 minutos.
- 3º Añade 1 vaso de agua y pon la tapa. Cocina hasta que se evapore el agua y las alcachofas estén blandas. Retira y reserva.
- 4º En la misma sartén, añade un poco más de aceite de oliva + las setas + una pizca de sal y saltea durante 5 minutos.
- 5º Vuelve a añadir las alcachofas + el ajo + chorrillo de agua o vino blanco otros 5 minutos...hasta que se evapore el líquido.
- 6º En la misma sartén, añade los huevos y tapa para que se "frían".
- 7º EL JAMON SERRANO AÑADIR AL FINAL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [322 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	51 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	226 mg	728 mg	30 %