



JUDÍAS VERDES CON PATATA Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 180 gramos de judía verde, cruda
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear las judías verdes y ponerlas en una cazuela con un poco de agua y sal.
- 2º Dejar que se hagan al vapor.
- 3º Poner a rehogar la cebolla y, cuando este tierna, añadir las judías verdes ya cocinadas y dar unas vueltas.
- 4º Salpimentar y luego incorporar el huevo y no parar de remover hasta que cuaje el huevo.
- 5º Servir.
- 6º Previamente, cocer las patatas o comprar la bolsa que se hace en el microondas, para hipertensos las de bote no se aconsejan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [368 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	26 %
H. CARBONO	6 g	23 g	9 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	25 mg	91 mg	4 %