






## HERVIDO VALENCIANO CON HUEVO DURO

Esta receta es para 4 personas

 10 minutos  
 40 minutos  
 4 porciones

## INGREDIENTES

- 6 unidades medianas de patata, cruda (1320 g)
- 4 unidades medianas de zanahoria, cruda (360 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 200 gramos de judías Verdes
- 4 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro (160 g)
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (15 g)
- 4 dientes de ajo, crudo (16 g)
- 1 unidad mediana de puerro, crudo (150 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras y hortalizas a dados
- 2º Sofreír la cebolla y puerro unos minutos
- 3º Añadir la patata y zanahoria al sofrito durante unos minutos
- 4º Añadir agua hasta cubrir, añadir las judías y unos dientes de ajo [al gusto]
- 5º Dejar que hierva 25-30min [hasta que las hortalizas estén bien cocidas]
- 6º Servir junto a uno o dos huevos duros

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (472 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	26 %
H. CARBONO	11 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	32 mg	151 mg	6 %