



HUEVOS CON BRÓCOLI Y TOMATES CHERRY AL HORNO

 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g] TOMATES CHERRYS 10
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g] o 4 piezas de huevo de codorniz fresco [36 g]
- 150 gramos de brécol, crudo BOLSA DEL MERCADONA PARA MICRO POR EJEMPLO
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen extra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C. Lava y corta el brócoli en ramilletes no muy grandes. En una cazuela con abundante agua hirviendo cuece el brócoli apenas 3 minutos. Luego escúrrelo y resérvalo.
- 2º Pica un diente de ajo y sofríelo en una sartén con un poquito de aceite.
- 3º Añade a la sartén los tomates cherry cortados en mitades y el brócoli. Echa un poco de sal a todo y saltea a juego medio durante 5 minutos.
- 4º Vierte el contenido de la sartén en un recipiente apto para horno. Casca los huevos encima de las verduras, añádeles un poquito de sal y pimienta, y mete la bandeja en el horno unos 10 minutos a 180°C. Hasta que veas que el huevo está cocido.
- 5º A continuación, retira la bandeja del horno y sirve en la mesa.
- 6º *Puedes hacer la misma versión sin usar el horno haciendo los huevos a la plancha.// Y los brócolis para que tarde menos en el micro en bolsa preparada ya del mercadona
- 7º Se puede también hacer en air fried dependiendo del tiempo del fabricante para la verdura

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	34 mg	92 mg	4 %