



## HUEVO A LA PLANCHA CON VERDURAS PAISANA SALTEADAS Y TIRAS DE POLLO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de mix de verduras paisana (mercadona)
- 1 o 2 huevos a la plancha
- Medio paquete de tiras pollo, zona embutidos (MERCADONA) Rotulo en verde o 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha (129 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Haz tus verduras en micro 3 minutos o ponlas en una sartén hasta conseguir la textura deseada, sazona con varias especias, ajo polvo, pimienta, perejil, orégano...las que tengas por casa En otra sartén antiadherente, echa aceite si crees que se va a pegar y retira el exceso con una servilleta. A fuego medio-bajo, pon los huevos y tapa la sartén hasta tener la cocción deseada. para delimitar en la sartén los huevos y que no pase la yema añade gotitas de agua y pon en la otra mitad solo a calentar un poco el pollo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [380 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	390 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	41 g	82 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	55 mg	209 mg	9 %