



HUEVO AIRFRYED

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco [65 g]
- 1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º poner el huevo en un cuenco y hacerlo a 200 grados 4 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [66 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	16 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	12 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	138 mg	91 mg	4 %