



PISTO DE VERDURAS C/ HUEVOS

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 calabacín
- 1 tomate pequeño
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento rojo pequeño
- 2 huevos [M - L]
- Especias (opcionales, salvo dieta baja en oxalatos): pimentón, comino y pimienta negra
- Aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y pelar la verdura: la cebolla, el calabacín, el pimiento y el ajo. Opcional: pelar el tomate.
- 2º Echar los ingredientes en el siguiente orden, cada 5 minutos, con fuego medio - fuerte, y con la olla tapada. 1º Tomate 2º Pimiento 3º Calabacín y cebolla + sal
- 3º Sofreír en la olla a fuego medio - alto durante 5 minutos más.
- 4º Cuando esté toda la verdura ya hecha, hacer un hueco en el medio y volcar ahí los dos huevos. Tapar la olla para que se cuezan con el vapor durante 5 minutos. Una vez esté la clara blanca apagamos el fuego, quitamos la tapa y dejamos reposar 5 minutos.
- 5º Consejo: se puede hacer más cantidad de verdura y aprovechar parte del pinto para añadir otros días a unas pechugas, pescado al horno... como acompañamiento rápido.
- 6º puedes simplemente comprar el bote del mercadona de pinto y añadir los dos huevos, se calienta en una sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [674 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	338 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	39 %
H. CARBONO	3 g	23 g	9 %
AZÚCARES	3 g	22 g	24 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	29 mg	193 mg	8 %