

HUEVO SOFRITO EN DOS FRANCÉS, CANO

un huevo sofrito con aceite de canola, colocado en dos pan francés

 8 horas
 9 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharadita de aceite de canola [5 g]
- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponerle sal al huevo y sofreir
- 2º Colocar en los dos panes
- 3º Disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [85 g]	% DDR
ENERGÍA	234 kcal	199 kcal	10 %
GRASA	11 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
COLESTEROL	186 mg	158 mg	53 %
SODIO	1411 mg	1199 mg	50 %
H. CARBONO	24 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	—