



HUEVO POCHÉ O ESCALFADO | RECETA EN MICROONDAS | RECETA FÁCIL Y RÁPIDA

Ideal para agregar a cualquier tipo de elaboración

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- Agua
- 3 cucharadas de postre de vinagre de manzana (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un vaso de cristal, agrega agua y calienta [no hace falta que empiece a hervir]. Agrega 3 cucharaditas de vinagre al agua caliente. Rompe el huevo y échalo dentro del vaso de agua. Vuelve a introducir el vaso al microondas y cocina durante 40 segundos [aproximadamente; varía en función del microondas de cada uno]. Una vez el huevo esté hecho, escúrrelo con una espumadera. Ten cuidado para que la yema no se rompa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [315 g]	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	13 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	22 mg	70 mg	3 %