



HERVIDO DE PATATA, HUEVO Y VERDURAS [LOW FODMAPS]

 40 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 zanahoria mediana
- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco [100 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras y hortalizas a dados
- 2º Dejar que hierva 25-30min [hasta que las hortalizas estén bien cocidas]
- 3º Cocer el huevo durante 6-7 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [663 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	3 g	23 g	46 %
H. CARBONO	9 g	62 g	24 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	37 mg	245 mg	10 %