



HERVIDO DE PATATA, VERDURA Y HUEVO [0,5P-2HC-1G]

 40 minutos
 40 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 260 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 zanahoria mediana
- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco [50 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 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 [574 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	380 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	31 %
H. CARBONO	9 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	12 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	28 mg	163 mg	7 %