



REVUELTO DE HABAS CON HUEVO Y JAMÓN (+GRASA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 240 gramos de haba, seca, remojada, hervida
- 35 gramos de jamón curado, sin grasa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponga en un sarten un poco de aceite para rehogar la cebolla picada y, cuándo esté pochada, poner el pimentón y seguidamente poner las habas cocidas.
- 2º Cuajar el huevo, en la misma sarten, junto a las habas y el jamón en taquitos.
- 3º Servir, y a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [377 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	62 %
H. CARBONO	6 g	22 g	8 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	17 g	68 %
SODIO	233 mg	880 mg	37 %