



GUISANTES CON HUEVO (1P-1,5HC-1,5G)

Clásicos guisantes salteados con chorizo o jamón serrano

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 latas pequeñas de guisante, en lata [240 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de especias al gusto
- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco [100 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en una sartén un poco de aceite y añadimos la cebolla cortada en cubitos, los ajos en láminas finas y la zanahoria cortada fina.
- 2º Una vez se haya pochado bien la cebolla y el ajo añadimos los guisantes ya colados y las especias.
- 3º Cocinamos hasta que es calienten los guisantes.
- 4º Añadimos el huevo plancha encima de los guisantes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [389 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	445 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	48 %
H. CARBONO	9 g	35 g	14 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
SODIO	200 mg	779 mg	32 %