



SALTEADO DE VERDURAS CON HUEVOS PLANCHA (1P-0,5HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo (75 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda (90 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 gramo de orégano, seco
- 1 gramo de tomillo, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las verduras a dados, el puerro a rodajas. Saltea con un poquito de aceite y sazona al gusto. Reserva. En otra sartén echa una pizca de aceite y retira el sobrante con una servilleta. Cuando esté caliente pon los huevos, tapa y baja el fuego al mínimo. Deja hacer hasta que tenga el punto de Cocción que más te guste.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (384 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	328 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	45 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	55 mg	210 mg	9 %