



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

 40 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 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 [494 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	27 %
H. CARBONO	8 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	31 mg	152 mg	6 %