



HERVIDO DE PATATA, VERDURA Y HUEVO (1.5P-2,5HC-1.5G)

 40 minutos
 40 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 350 gramos de patata, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 zanahoria mediana
- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco [100 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 100 gramos de bacalao, fresco, crudo

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 [814 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	603 kcal	30 %
PROTEÍNA	5 g	42 g	84 %
H. CARBONO	8 g	64 g	25 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	41 %
SODIO	39 mg	314 mg	13 %