



REVUELTO DE HABAS CON HUEVO Y JAMÓN (1P-1HC-1,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/2 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 240 gramos de haba, seca, remojada, hervida
- 35 gramos de jamón curado, sin grasa
- 2 dientes de ajo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponga en un sarten un poco de aceite para rehogar el ajo picado 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 (339 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	341 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	62 %
H. CARBONO	6 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	16 g	65 %
SODIO	258 mg	876 mg	37 %