



HUEVOS CON BRÓCOLI Y TOMATE CHERRY (0,5P-0,5HC-1,5G)

 20 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 150 gramos de tomate maduro, crudo
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 300 gramos de brécol, crudo
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen extra (18 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180°C. Lava y corta el brócoli en ramilletes no muy grandes. En una cazuela con abundante agua hirviendo cuece el brócoli apenas 3 minutos. Luego escúrrelo y resérvalo.
- 2º Pica un diente de ajo y sofríelo en una sartén con un poquito de aceite.
- 3º Añade a la sartén los tomates cherry cortados en mitades y el brócoli. Echa un poco de sal a todo y saltea a juego medio durante 5 minutos.
- 4º Vierte el contenido de la sartén en un recipiente apto para horno. Casca los huevos encima de las verduras, añadeles un poquito de sal y pimienta, y mete la bandeja en el horno unos 10 minutos a 180°C. Hasta que veas que el huevo está cocido.
- 5º A continuación, retira la bandeja del horno y sirve en la mesa.
- 6º *Puedes hacer la misma versión sin usar el horno haciendo los huevos a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (322 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	33 mg	105 mg	4 %