Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

REVUELTO DE HABAS CON HUEVO Y JAMÓN (1,5P-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)
- 250 gramos de haba, seca, remojada, hervida
- 50 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 (364 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	375 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	72 %
H. CARBONO	6 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	17 g	68 %
SODIO	335 mg	1219 mg	51 %