

**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 %