



HUEVO CON VERDURAS Y PATATA EN AIRFRYER (1,5P-2HC-2G)

Una forma saludable de incorporar vegetales en tu alimentación

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 10 unidades de tomate cherry
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 unidad de brócoli
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen extra [9 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 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, la patata troceada 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. Si tienes freidora de aire, el procedimiento es el mismo.
- 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, y utilizando patata precocida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [865 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	4 g	33 g	65 %
H. CARBONO	5 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	17 g	19 %
GRASA	3 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	20 g	79 %
SODIO	28 mg	240 mg	10 %