



HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y PATATAS

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de patata, cruda [220 g]
- 2 huevos [M - L]
- 1 loncha de jamón curado, con grasa [23 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la patata en cuadrados y cocer al micro unos 5-7 minutos
- 2º Hacer el revuelto de huevos y, cuando esté casi hecho añadir el jamón.
- 3º Bajar el fuego y añadir las patatas a la mezcla para que se empapen del sabor.
- 4º Especias al gusto: sal, pimienta, comino, tomillo...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [306 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	46 %
H. CARBONO	9 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	212 mg	649 mg	27 %