



PATATAS COCIDAS CON JUDÍAS VERDES Y HUEVOS -

INGREDIENTES

- 200 gramos de judías verdes en conserva o 100 gramos de judía verde, cruda
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava, enjuaga y escurre las judías verdes en conserva.
- 2º Cocina los huevos.
- 3º Lava, corta en cubitos las patatas y cocínalas en una olla o en el microondas.
- 4º En una sartén grande, calienta una cucharada de AOVE.
- 5º Añade las judías verdes escurridas a la sartén y rehoga junto con la cebolla durante unos 5 minutos más, hasta que estén bien calentadas y mezcladas con la cebolla.
- 6º Sazona con sal y las especias que prefieras.
- 7º En un bol grande, combina todos los ingredientes.
- 8º Añade un poco más de sal y especias al gusto, si es necesario

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	9 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	0 g	1 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 %
SODIO	96 mg	4 %