



1 HUEVO REVUELTO SOBRE PAN DE CENTENO-

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)
- 1 panecillo mediano de pan integral (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva. Batir los huevos en un bol con sal y pimienta al gusto. Verter la mezcla en la sartén y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que los huevos estén cocidos a tu gusto.
- 2º Tostar la rebanada de pan integral en una tostadora o en la sartén hasta que esté dorada.
- 3º Disponer los huevos revueltos sobre la tostada de pan integral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (127 g)	% DDR
ENERGÍA	209 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	30 %
H. CARBONO	21 g	27 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	14 %
SODIO	318 mg	404 mg	17 %