



SARTENADA DE CHAMPIÑÓN CON HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 60 gramos de jamón serrano
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva
- orégano
- Romero
- tomillo
- pimienta molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela y corta tu ajo a láminas y picado, a tu gusto. Lava y corta tus champiñones a láminas o en cuatro partes. En una sartén caliente añade el AOVE, incorpora el ajo y cuando este dorado añade los champiñones. Salpimienta, añade el orégano y mezcla. Saltea hasta que esté blandito y añade el jamón serrano. Mezcla hasta que cambie de color. Ahora baja el fuego al mínimo, haz un huequito en el centro de tu sartén y añade tu huevo. Pon la tapa a la sartén y déjalo hasta que tenga la cocción que ti más te guste. A más tiempo tapada tu sartén más cocida estará la yema de tu huevo. Para servir añade un poquito de orégano por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (262 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	11 g	28 g	57 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	561 mg	1467 mg	61 %