



## HUEVO A LA PLANCHA CON VERDURAS PAISANA SALTEADAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de mix de verduras paisana [mercadona]
- 1-2 huevos

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º pon una sartén con un chorrito de aceite a calentar y echa tus verduras salteando hasta que queden con la textura deseada. En otra sartén antiadherente, echa aceite si crees que se va a pegar y retira el exceso con una servilleta. A fuego medio-bajo, pon los huevos y tapa la sartén hasta tener la cocción deseada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [280 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	37 %
H. CARBONO	5 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	62 mg	175 mg	7 %