



ÑOQUIS CON VERDURAS Y HUEVO COCIDO

 1 porción

INGREDIENTES

- 100-120 gramos de ñoquis
- 60 gramos de espinaca, cruda
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1-2 huevos cocidos
- Un puñadito de jamon serrano a tacos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece los ñoquis segun el fabricante y reserva. Cuece el huevo y déjalo enfriar. Corta la cebolla en juliana, pica el ajo y los champiñones en láminas. En una sartén con aceite echa la cebolla y el ajo, saltea un par de minutos y añade los champiñones salteando hasta dorar. Añade ahora las espinacas y mezcla hasta reducir su tamaño. Incorpora ahora los ñoquis y mezcla bien. Salpimienta al gusto y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [353 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	49 %
H. CARBONO	13 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	431 mg	1523 mg	63 %