



GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO

 0.6 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de guisante, fresco, crudo
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1 loncha de jamón curado, con grasa (23 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Descongelar los guisantes. En una sartén sofreír el ajo y el jamón (picado previamente)
- 2º Hacer el huevo a la plancha
- 3º Servir todo junto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (469 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	609 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	85 %
H. CARBONO	7 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	7 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	20 g	81 %
SODIO	206 mg	968 mg	40 %