



COLIFLOR AL AJILLO CON HUEVO

 0.4 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de coliflor, hervida
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (80 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir al vapor la coliflor durante 10min
- 2º Hacer un sofrito con los dientes de ajo picados Cuando se doren echar pimiento dulce y mezclarlo con la coliflor
- 3º Cocer los huevos durante 10min. Después picarlos sobre el plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (554 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	377 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	63 %
H. CARBONO	2 g	9 g	4 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
SODIO	51 mg	285 mg	12 %