Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

REVUELTO DE HABAS CON HUEVO, ESPÁRRAGOS Y JAMÓN

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Pimentón
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 2 cucharadas soperas de haba, seca, remojada, hervida (40 g)
- 50 gramos de jamón serrano en taquitos
- 80 gramos de espárrago, verde

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ponga en un sartén un poco de aceite para rehogar la cebolla picada y los espárragos y, cuándo esté pochada, poner el pimentón y seguidamente poner las habas cocidas.
2º Cuajar el huevo, en la misma sarten, junto a las habas y el jamón en taquitos.
3º Servir, y a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (296 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	64 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	433 mg	1280 mg	53 %