

**HUEVO A LA PLANCHA** 0.8 porción**INGREDIENTES**

- 1-2 huevos medianos camperos

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Echar un agota de Aceite y retirar el exceso con una servilleta. Cuando el aceite en la sartén se encuentre caliente añadimos el huevo, bajamos el fuego y tapamos la sartén hasta obtener la cocción deseada.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (65 g)	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	97 kcal	5 %
PROTEÍNA	13 g	8 g	16 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	133 mg	86 mg	4 %