



ALCACHOFAS CON SETAS Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 corazones de alcachofa, cruda (150 g)
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon una sartén grande a fuego medio-alto con el aceite de oliva.
- 2º Añade las alcachofas con una pizca de sal y saltea durante 5 minutos.
- 3º Añade 1 vaso de agua y pon la tapa. Cocina hasta que se evapore el agua y las alcachofas estén blandas. Retira y reserva.
- 4º En la misma sartén, añade un poco más de aceite de oliva + las setas + una pizca de sal y saltea durante 5 minutos.
- 5º Vuelve a añadir las alcachofas + el ajo + chorrito de agua o vino blanco otros 5 minutos...hasta que se evapore el líquido.
- 6º En la misma sartén, añade los huevos y tapa para que se "fríen".

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (299 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	80 mg	238 mg	10 %