



SALTEADO DE PUERRO, BERENJENA Y CALABACÍN CON HUEVOS A LA PLANCHA 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos camperos
- 1/2 unidad mediana de puerro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 gramo de orégano, seco
- 1 gramo de tomillo, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las verduras a dados, el puerro a rodajas. Saltea con un poquito de aceite y sazona al gusto. Reserva. En otra sartén echa una pizca de aceite y retira el sobrante con una servilleta. Cuando esté caliente pon los huevos, tapa y baja el fuego al mínimo. Deja hacer hasta que tenga el punto de Cocción que más te guste.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [334 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	43 mg	144 mg	6 %