



JUDÍAS VERDES HERVIDAS CON HUEVO Y PATATA

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de judía verde, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva [2 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aclarar con agua y descartar los extremos
- 2º Picar transversalmente en porciones de no más de 2 dedos de largo [o al gusto]
- 3º Llevar agua con algo de sal a ebullición y cuando rompa a hervir añadir los alimentos. El agua debe de cubrir las judías, el huevo y la patata en todo momento
- 4º Cocer durante 20 minutos aproximadamente o cuando la patata esté blanda. Colar y servir con AOVE y Vinagre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [410 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	29 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	24 mg	100 mg	4 %