



NOODLES DE CALABACÍN Y PATATA CON HUEVOS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela la patata y lava el calabacín.
- 2º Con una mandolina corta la patata y el calabacín en largas cintas.
- 3º En una sartén amplia echa un poco de aceite de oliva. Cuando se caliente vierte el ajo picado y sofríelo, a fuego medio, con cuidado de que no se queme.
- 4º Vierte en la sartén los fideos de patata y calabacín y cocina durante 5-7 minutos.
- 5º Un par de minutos antes de que termines de cocinar los fideos de patata y calabacín cocina los huevos. Las opciones de cómo cocinarlos son múltiples: en el microondas, a la plancha, pasados por agua, cocidos, etc. Hazlos como más te gustan.
- 6º Coloca en un plato los fideos de patata y calabacín y coloca los huevos en el plato. Añádeles una pizca de pimienta y ¡listo! ¡A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	228 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	40 mg	117 mg	5 %