Irene Álvarez Louzado

SARTÉN DE TOMATE Y PIMIENTOS CON HUEVOS

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 300 gramos de tomate maduro, crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 50 gramos de pimiento verde, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pica la cebolla y corta en tiras el pimiento verde.

2º Lava y corta los tomates en trozos tamaño medio.

3º En una sartén pon un poco de aceite de oliva y vierte la cebolla picada y las tiras de pimiento verde. Saltea las verduras a fuego medio con cuidado de que no se quemen las verduras durante 3-4 minutos, hasta que ablanden.

4º Añade a la sartén el tomate que acabas de picar y añade un poco de sal a todo. Cocina durante 5-6 minutos a fuego medio/bajo. Poco a poco el tomate se irá ablandando.

5º Haz dos huecos en la salsa de tomate y vierte en ellos los huevos con una pizca de sal. Pon una tapa y deja que se cuajen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (256 g)	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	38 mg	98 mg	4 %