



HUEVOS REVUELTOS C/ JAMÓN Y PATATA

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 2 huevos (M - L)
- 2 lonchas de jamón serrano troceadas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear la patata en cuadrados y cocer al micro unos 5-7 minutos
- 2º Hacer el revuelto de huevos y, cuando esté casi hecho añadir el jamón.
- 3º Bajar el fuego y añadir las patatas a la mezcla para que se empapen del sabor.
- 4º Especias al gusto: sal, pimienta, comino, tomillo...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (511 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	645 kcal	32 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	68 %
H. CARBONO	11 g	55 g	21 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	228 mg	1164 mg	49 %