

HUEVOS ROTOS CON PATATA Y JAMÓN

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 loncha de jamón curado, sin grasa [18 g]
- 1 unidad pequeña de patata, hervida [90 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar las patatas por hervido o al horno.
- 2º Hacer los huevos a la plancha, casi sin aceite.
- 3º Servir las patatas y los huevos, con jamón ibérico, sin la grasa visible.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	339 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	38 %
H. CARBONO	8 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	252 mg	547 mg	23 %