

BRECOL CON JAMÓN, HUEVO Y PATATA COCIDA



Ingredientes para 1 persona:

- ✓ 331g. de Brécol
- ✓ 60g. de Jamón serrano
- ✓ 32g. Medio huevo cocido
- ✓ 100g. de Patata cocida
- ✓ 10g de Aceite de oliva
- ✓ 1g. Sal fina

Preparación:

En primer lugar coceremos el brécol junto con la patata en una olla a presión durante 5 min. a la máxima temperatura, añadiéndole 1g. de sal fina.

A la vez pondremos un huevo a hervir en un cazo hasta que consideremos que este cocido, utilizaremos únicamente la mitad de este a la hora de preparar el plato.

Posteriormente trocearemos las lonchas de jamón y le daremos un poco de calor a la sartén sin añadirle aceite.

Por último una vez colocado en el plato el brécol, la patata cocida y el jamón añadiremos un chorrito de aceite de oliva por encima de las patatas y el brécol.



Calibración del Plato

Kcal	439,97
Prot (g)	33,35
Hc (g)	19,55
Lip (g)	26,04
Fibra (g)	5,10
Colesterol (mg)	158,83
Na (mg)	1.149,79