



INGREDIENTE

S

Guisantes 400 g

Huevo 4 unidades

Patatas 2 unidades

Sal 2,5 g

Vinagre 30 ml

GUISANTES CON HUEVO E ESCALFADO Y PATATA



ELABORACIÓN

Ponemos agua a hervir con un poco de sal y cuando llegue al punto de ebullición, escaldamos los guisantes durante 4 minutos.

Por otro lado, pelamos las patatas y las troceamos en dados. Seguidamente las cocemos hasta que queden tiernas.

Finalmente, escalfamos los huevos. Para ello, se pone agua con un poco de sal en una cazuela y se dejar hervir. Añadimos el vinagre; introducimos el huevo con suavidad y esperamos a que el agua vuelva a hervir durante 3 minutos. Antes de introducir el huevo se remueve bien el agua para crear un pequeño torbellino, que permitirá que éste no se esparza sino que se recoja sobre sí mismo.

En un plato hondo, emplatar todo al gusto.

Información nutricional por persona

14,60 g Proteínas

22,50 g Hids. de carbono

5,99 g Fibra dietética

6,81 g Grasa total

214,00 mg Colesterol

324,00 mg Sodio

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	