

Acelgas con huevo y parmesano



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Acelga
- 4 piezas de Huevo (55 grs./pieza)
- 3 cucharadas (9gr.) de Aceite virgen de oliva
- 50 gramos de Queso Parmesano Virutas

Preparación

- 1) Lavar y cortar las acelgas a trozos de 3 cm.
- 2) En una sartén sofreír las acelgas un poco mojadas, taparlas y dejar cocer.
- 3) Cuando las acelgas estén al dente cascar los huevos encima como si lo hiciéramos al plato y tapar de nuevo para que se cuaje
- 4) Pasados unos 3 o 4 min. y una vez hechos los huevos, retirar del fuego
- 5) Servir, poniendo las virutas de parmesano por encima.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 214,17 Kcal.; Proteínas: 13,35 g; Hidratos de carbono: 4,03 g; Grasas: 16,07 g;