

Cazuelita de huevos

Un rico plato para servir caliente, en raciones individuales y muy recomendado como entrante. El jamón cocido, el queso y el puré de patatas complementan el aporte nutricional del huevo aunque, por su aporte calórico, debe moderarse su consumo en personas que estén realizando dietas de adelgazamiento.

Ingredientes (4 personas):

4 huevos
4 lonchas de jamón cocido
200 g de queso Camembert
200d de puré de patata
1 pimiento rojo
Vinagre
Sal

Elaboración:

1. Escalfar los huevos en agua hirviendo con sal y un chorro de vinagre, durante 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Preparar 4 cazuelitas de ración individual y colocar el puré de patata en el fondo de cada una, el jamón cocido cortado en juliana por el borde, el huevo escalfado en el centro, con unas tiras de pimiento encima y por último, una loncha de queso cubriéndolo todo.
3. Gratinar las cazuelitas en el horno durante 2 o 3 minutos, hasta que se funda el queso.

Tiempo total de elaboración: 2 horas.

Información Nutricional:

Valor energético: 245.8 kcal
Proteínas: 18.9 g
Lípidos: 14 g
Hidratos de carbono: 10.8 g
Fibra: 197 g