

¡RECETA SOLIDARIA!



CALDO DE PAPAS Y HUEVO



Ingredientes para 6 personas:

1 k de papas
1 cebolla
2 tomates
4 huevos
Aceite
Sal

Opcional:

3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de comino en polvo
Unas hebras de azafrán o colorante alimentario
½ manojo de perejil y ½ de cilantro

Elaboración:

1. En un caldero añade un chorrito de aceite y sofríe ligeramente los ajos y la cebolla picados.
2. Baja el fuego y deja pochar todo hasta que la cebolla esté blanda.
3. Añade los tomates pelados y troceados y sigue cocinando un poco más hasta que el tomate este bien integrado.
4. Entonces añade el pimentón, el comino y las papas peladas y cortadas en trozos medianos irregulares.
5. Rehógallo todo durante 1 minuto y añade agua hasta que cubra.
6. Añade la sal y déjalo al fuego hasta que las papas estén guisadas.

7. A mitad de cocción añade el perejil y el cilantro picados y las hebras de azafrán o el colorante alimentario.
8. Cuando esté listo añadimos los huevos enteros y removemos con una cuchara para que se deshilache. Con el calor del caldo los huevos se cuajan enseguida, retiramos del fuego y listo.

Variaciones: Si lo prefieres puedes poner sólo perejil o sólo cilantro. También se puede añadir al rehogado un pimiento picado o eliminar el tomate. Anímate a complementarlo con una latita de millo. ¡Quedará muy rico!

VALORES NUTRICIONALES

Valor nutricional de 100 gr de PAPAS

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 2'2 Calorías: 77 Proteínas: 2 Lípidos: 0'1 Hidratos Carbono: 17	Hierro: 0'8mg Calcio: 12 mg Magnesio: 23 mg Potasio: 421mg Sodio: 6mg	A, C y B6

Valor nutricional de 100 gr de CEBOLLA

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 1'7 Calorías: 40 Proteínas: 1'1 Lípidos: 0'1 Hidratos Carbono: 9	Hierro: 0'2mg Calcio: 23mg Magnesio: 10 mg Potasio: 146mg Sodio: 4mg	A, C y B6

Valor nutricional de 100 gr de TOMATE

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Fibra: 1'2 Calorías: 18 Proteínas: Lípidos: 0'2 Hidratos Carbono: 3'9	Sodio: 5mg Calcio : 10mg Potasio : 237mg Hierro: 0'3mg Magnesio: 11mg	Vitaminas A, C y B6

Valor nutricional de 100 gr de HUEVOS

NUTRIENTES	MINERALES	VITAMINAS
Calorías: 155 Proteínas: 13 Lípidos: 11 Hidratos Carbono: 1'1	Hierro: 1'2 mg Calcio: 50 mg Magnesio: 10 mg	A, D, B6 y B12