

## PISTO CON HUEVO A LA PLANCHA



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1,10 €/ración

### INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 300 g tomate triturado
- 2 patatas
- 4 huevos
- 2 hojas de laurel
- 1 c.p. comino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



FOTO: PEXEL

### ALÉRGENOS




HUEVOS

### ELABORACIÓN

1. **Cortar** la cebolla, los pimientos y el calabacín en cuadraditos.
2. **Picar** el ajo.
3. **Poner** el ajo en una cazuela o sartén con aceite desde frío, cuando empiece a bailar, añadir los pimientos, y 2 min después, la cebolla. **Pochar** a fuego medio durante 10 min.
4. **Añadir** el calabacín, remover bien todo a fuego lento y añadir el tomate. **Salpimentar** y **añadir** el laurel. **Cocinar** a fuego suave unos 20 min, hasta que las verduras estén tiernas pero enteras. **Añadir** el comino.
5. **Pelar** y **cortar** en dados la patata. **Freir** con poco aceite.
6. En una sartén antiadherente **hacer** el huevo a la plancha.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 305 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 17,6 g	<b>Azúcares</b> 8,8 g	<b>Grasas</b> 19,9 g	<b>Grasas saturadas</b> 3,5 g	<b>Proteínas</b> 11,9 g	<b>Fibra</b> 3,8 g	<b>Sal</b> 0,4 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha** trozos de berenjena, puerro y otras verduras que tengas para incluirlas en el pisto.
- **No tires** los tarros de las conservas, te servirán como envase y como vaso. Transporta salsas, zumos y cremas sin que se derrame.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Haz gran cantidad y **guardalo** para acompañamiento de otros platos, pescado al horno y carne a la plancha son buenas opciones, ¡Ahorra tiempo planificando el menú!
- El **huevo** es un alimento con gran aporte de proteínas, además de vitaminas y minerales. Recuerda que el código que tiene impreso cada huevo te da mucha información, por ejemplo, el primer dígito indica la forma de cría. 3: jaulas, 2: suelo, 1: campera y 0: producción ecológica.
- Aprovecha la temporada de tomate para hacer **conservas**, así tendrás tomate triturado y entero de calidad durante todo el año.