



GUATILA CON HUEVO



RACIONES

2 porciones

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 2 GUATILAS MEDIANAS
- 1 CEBOLLA PICADA EN CUBITOS
- ACEITE DE OLIVA
- 1 TOMATE PICADO
- 1 AJO RALLADO
- 1/4 DE PIMIENTO MORRÓN
- 4 HUEVOS

- Alta en fibra: Mejora la digestión y ayuda a prevenir el estreñimiento.
- Buena para el corazón: Ayuda a reducir los niveles de colesterol y mejora la salud cardiovascular.
- Fuente de vitaminas: Contiene vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico.

PREPARACIÓN

1. Pela y corta la guatila en cubos y ponlos a cocinar en agua con sal hasta que esté blandita.
2. En aceite de oliva sofríe la cebolla hasta que quede transparente, luego agrega el ajo, el pimentón, el tomate. Después de un rato, agrega la guatila para terminar de cocinar.
3. Vierte los huevos previamente batidos y sazonados y cocina hasta que quede en el punto deseado.
4. Sirve y disfruta.

- Hidratante: Tiene un alto contenido de agua, lo que ayuda a mantenerte hidratado.
- Controla el azúcar en la sangre: Ayuda a mantener estables los niveles de glucosa.