Hamburguesa de huevo y salsa de pizza

Sirve: 1 porción

Ingredientes

1 huevo

1 pan de hamburguesa

1 cucharada queso mozzarella (parcialmente descremado)

3 rebanadas lonchas de pepperoni (opcional)

1 cucharada salsa de pizza

Preparación

1. Rocíe una pequeña sartén antiadherente con aceite en aerosol antiadherente.
2. Rompa un huevo sobre la sartén a fuego medio; rompa la yema.
3. Cuando el huevo esté cocido, dele vuelta y espolvoree con queso y coloque pepperoni (opcional). Cocine hasta que el queso se haya derretido.
4. Abra el pan, esparza la salsa de pizza y coloque el huevo cocido.

Ohio State University Cooperative Extension, Ross County Extens

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**192**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	190 mg
Sodio	**336 mg**
Total de Carbohidrato	**20 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteinas	**11 g**
Vitamina D	40 IU
Calcio	129 mg
Hierro	2 mg
Potasio	148 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1 onza
Lácteo	1/4 taza