JAMONES

Huevos pochados con Pierna de cerdo ahumada

0 comentarios

30 minutos | 2 porciones

Calorías	Grasa	Proteína
300	22 g	17 g

Inicia el día de la mejor manera disfrutando de una deliciosa receta con jamón: huevos pochados con Jamón Selecto Pietrán, una receta fácil de hacer, balanceada y nutritiva con buena fuente de proteínas, que te ayudará a mejorar tus defensas.

Ingredientes

- Jamón Selecto: Pierna de cerdo ahumada
  4 tajadas de Jamón Selecto Pietrán
- 2 huevos
- Papel film
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de espinacas picadas en trozos grandes
- 1 diente de ajo picado en rodajas delgadas
- 6 tomates cherry partidos a la mitad

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Esta receta de Huevos Pochados con Jamón Selecto Pietránes un plato indicado que puedes hacer para tus desayunos, ya que es una receta saludable y nutritiva con una buena fuente de proteínas que le ayudará al desarrollo de tus defensas.

¿Cómo preparar Huevos Pochados con Jamón Pietrán?

- En una salsera acomoda un pedazo grande de papel film. Unta con el aceite y agrega el huevo. Amárralo con un poco de papel film, formando una bolsita. Repite el proceso con el otro huevo. Cocínalos en agua caliente por 7 minutos en agua hirviendo.
- En una sartén dora el ajo. Agrega la espinaca y cocina hasta que esta cambie de color y textura. En la misma sartén dora los tomates en el aceite de oliva restante.
  Para servir, acomoda las espinacas en un plato, encima las tajadas de jamón y por último el huevo.
- Sirve con los tomates cherry.

Un consejo útil que te ayudará a potenciar el sabor en tus huevos pochados es agregarle una salsa de tu preferencia como acompañante al calentarlo, esto le dará un sabor delicioso que te sorprenderá.

Anímate a vivir todas tus mañanas el placer de cuidarte y disfruta de una alimentación balanceada y rica en proteína, para que enfrentes tu día a día con la mejor energía. No olvides incluir en tu rutina diaria, ejercicio o actividad física.

Compra tus productos a un clic

privun · nguaventa · éxito · Carulla · Rappi · Rappi · RappiTurbo

También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.

Pietrán

En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.