Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Huevos turcos

10min · 1 ración · 407 kcal

Ingredientes

- Agua
- Huevos
- Yogur griego natural
- **1 cucharada** de mantequilla
- Pimentón de la vera

POR RACIÓN

Proteínas	**26 g**
Grasas	**31 g**
Hidratos	**6,9 g**
Fibra	**0,7 g**

Elaboración

1. Ponemos un cazo con agua.
2. Cuando ya esté hirviendo, añadimos los huevos y esperamos 6 minutos.
3. Mientras preparamos la base, solamente es yogur griego natural.
4. Preparamos también la salsa; para ello derretiremos 1 cucharada de mantequilla con pimentón de la vera.
5. Pelamos los huevos.
6. Emplatamos.

RECOMENDACIONES

Lo acompañé con un poquito de pan integral y una ensaladita con un tomate rosa, aliñado con aceite.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion