Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Fajita de avena con huevo y jamón

10min · 1 ración · 523 kcal

Ingredientes

- Fajita de avena
- 2 huevos
- Jamón serrano picado
- Queso
- Tomate
- Salsa de yogur casera
- Sal
- Orégano
- Ajo en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	35 g
Grasas	28 g
Hidratos	31 g
Fibra	4,2 g

Elaboración

1. Batir dos huevos y añadirles sal, orégano y ajo en polvo
2. Dorar muy bien unos taquitos de jamón en la sartén
3. Echar los huevos batidos por encima y colocar directamente una fajita
4. Tapar y dejar unos segundos, y después darle la vuelta a la fajita
5. Mientras se dora la otra cara de la fajita, añadir un poco de queso
6. Añadir tomate en rodaja y la salsa de yogur casera
7. Acompañar con unas buenas verduras

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition