



SÁNDWICH DE ATÚN, HUEVO Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 3 tomates cherry [75 g]
- 2 hojas grandes de lechuga, cruda [35 g]
- 2 Rebanadas de pan de molde integral 0% HACENDADO [58 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el huevo en agua con una cucharadita de sal durante 10 minutos a partir de que el agua comience a hervir. Saca, refresca con agua fría y péralo. Ahora pica el huevo en trozos pequeños y reservalos.
- 2º Lava y corta en mitades los tomates cherry. Lava y corta en tiras las hojas de lechuga.
- 3º Abre un aguacate, quítale el hueso y extrae su carne. Ponla en un recipiente y, con un tenedor, aplástala hasta lograr hacer una textura tipo crema. Échale un poquito de sal y revuelve.
- 4º En el recipiente que contiene la crema de aguacate que acabas de preparar vierte el huevo picado, la lechuga, los tomates y el atún [previamente escurrido]. Revuelve bien y añade un poquito de pimienta.
- 5º Tuesta el pan. Sobre una tostada coloca parte del relleno que has preparado y cierra el sándwich con otra rebanada de pan tostado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [256 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	40 %
H. CARBONO	10 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	80 mg	205 mg	9 %