



HUEVOS RELLENOS DE AGUACATE Y SALMÓN (NUTRION LAGARES)

 10 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- Salmón ahumado (30-50 gr)
- Zumo de 1 limón
- 1/2 tomate y 1/3 de cebolleta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los huevos, pelarlos y cortamos a la mitad de forma longitudinal. Los podemos comprar ya cocidos (por ejemplo mercadona) para adelantar y facilitar trabajo.
- 2º Quitamos las yemas de los huevos y las "tritamos" en un tazón con un tenedor. Añadimos 1/2 aguacate en dados a las yemas y aplastamos todo hasta que quede con textura tipo "guacamole".
- 3º Cortar la cebolleta, el tomate y el salmón en cuadraditos y añadirlos al "guacamole". Revolver.
- 4º Añadimos sal, pimienta y el zumo del limón a la mezcla y revolvemos.
- 5º Rellenamos los huevos con la mezcla y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [248 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	40 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	344 mg	853 mg	36 %