

**TOSTADA INTEGRAL CON AGUACATE, TOMATE Y HUEVO (NUTRION LAGARES)**

Desayuno altamente nutritivo y energético.

 10 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 40 gramos de aguacate, crudo
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g] o 1 unidad grande de huevo de gallina, escalfado [65 g] o 1 porción de huevo de tortilla, a la francesa [55 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 porción de pan integral [72 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar una rebanada de pan
- 2º Triturar con un tenedor la mitad de un aguacate maduro y repartir sobre el pan
- 3º Colocar por encima un huevo duro cortado a rodajas, o un huevo en forma de tortilla o revuelto
- 4º Añadir unas rodajas de tomate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [236 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	29 %
H. CARBONO	14 g	33 g	13 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
SODIO	140 mg	330 mg	14 %