

**ROLL DE AGUACATE ALTO EN PROTEÍNA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 2 piezas de huevo fresco [100 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 2 porciones de pechuga de pollo sin piel cocida [60 g] [deshebrado]
- 5 cucharadas de hummus [75 g] o 1 cucharada de queso crema untable [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Aplasta el aguacate, mezclalo bien con los huevos hasta que no te queden grumos. Añade sal y pimienta al gusto
- 2º Engrasa un sartén a fuego medio, vierte la mezcla, repártela y cocina con tapa hasta que cuaje . Retírala con cuidado, añade los ingredientes, enrolla, corta y disfruta!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [313 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	463 kcal	23 %
GRASA	10 g	30 g	47 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	136 mg	424 mg	141 %
SODIO	847 mg	2648 mg	110 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	—