

AVOCADO TOAST + HUEVO

Super nutritivo

 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral [25 g]
- 1 pieza de aguacate/palta hass [176 g]
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar el pan [es opcional]. Hacer un puré con la palta y condimentar con unas gotitas de limón o sal.

2º Cocinar el huevo revuelto o hervido. Presentar arriba de la palta sobre la tostada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [148 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	185 kcal	9 %
GRASA	9 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	136 mg	201 mg	67 %
SODIO	98 mg	145 mg	6 %
H. CARBONO	7 g	10 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	–