

## DESAYUNO COMPLETO 2



Tostada con palta, huevo a la plancha, jamón cocido y un puñado de frutos secos, acompañado de una café con leche protein de la serenisima. 21 GR DE PROTEINA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 25 gramos de aguacate
- 50 gramos de jamón cocido Bonnatur Argal Extra
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 10 gramos de nuez
- 140 gramos de café, solo
- 1 rebanada de pan BIMBO Silueta 100% Integral (28 g)
- 100 gramos de leche descremada Protein (la serenisima)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostamos el pan y le untamos palta machacado con sal, ajo y pimienta, añadimos el huevo a la plancha y el fiambre. Acompañamos de frutos secos y el café con leche

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (403 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	325 kcal	16 %
GRASA	4 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	50 mg	201 mg	67 %
SODIO	360 mg	1451 mg	60 %
H. CARBONO	5 g	18 g	6 %
AZÚCARES	0 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	-