

TOSTADA CON HUEVO, RUCULA Y PALTA

Opcion de desayuno/merienda/brunch salada. 17 GR DE PROTEINA

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral (25 g)
- 2 unidades de huevo de gallina (100 g)
- 1/2 pieza de aguacate hass (88 g) palta
- 1 ración individual de rúcula (90 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Realizar los huevos revueltos y armar la tostada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	6 %
GRASA	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
COLESTEROL	142 mg	47 %
SODIO	107 mg	4 %
H. CARBONO	7 g	2 %
AZÚCARES	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	-