



SÁNDWICH DE PAN ESPELTA CON TORTILLA FRANCESA Y AGUACATE

Preparación ideal para una comida/almuerzo fuera de casa

 5 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan de molde Espelta 100% - Hacendado [55 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo [48 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 guarnición de canonigos [45 g] o 1 guarnición de rúcula [45 g]
- 1/2 unidad canario de tomate [38 g] o 1 tomate en aceite de oliva, troceado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar o aplastar el aguacate y por otro lado hacer la tortilla francesa, vigilando la cantidad de aceite.
- 2º Tostar el pan, añadir canonigos o rúcula aliñados con un poco de aceite y sal y opcionalmente unos trozos de tomate seco.
- 3º Montar el sandwich y a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [257 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	40 %
H. CARBONO	11 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	9 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	57 mg	146 mg	6 %