David Garcia Ballen
Técnico Superior en Dietética

HUEVOS CON GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 150 gramos de claras de huevo BBQ
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 1 porción de guacamole (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinamos las claras en un sarten con un poco de acite de coco, hasta que esten cuajadas y retiramos
2º Le añadimos a las claras el guacamole por encima
3º cocinamos los huevos y una vez hechos los colocamos sobre el guacamole

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	151 mg	6 %