



HUEVOS CON AGUACATE, QUESO,, RUCULA Y LACON

INGREDIENTES

- 1 porción de huevo cocido [50 g]
- 100 gramos de aguacate (medio aguacate)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 3 lonchas de jamón cocido, extra [90 g] (bornatur)
- 25 gramos de queso de cabra, curado
- 1 ración individual de rúcula [90 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º colocar todo en un plato, se puede aliñar la rúcula con un poco de vinagre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	23 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
SODIO	319 mg	13 %