



TOSTADAS DE HUEVO REVUELTO

Comida express

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo grande de pan integral (90 g)
- 1 cucharada de hummus/queso untable/ricotta
- 1/2 zanahoria
- 1 cucharadita tipo té de aceite de oliva
- 2 huevos revueltos o duro

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar las rodajas de pan integral
- 2º Batir los huevos hasta que esté la yema y la clara bien unida, en una sartén a fuego bajo cocinar los huevos e ir revolviendo para lograr unos huevos revueltos bien cremosos. Súper importante cocinar a fuego bajo y mezclar continuamente.
- 3º Para la ensalada agregar 1 puñado de rucula, cortar el tomate en cubitos, y rallar la zanahoria. Si tenes algunos vegetales al horno podés agregarle a la ensalada.
- 4º Para condimentar la ensalada batir de forma enérgica el oliva con el aceto.
- 5º Untar la tostada de pan integral con el hummus y por arriba agregar los huevos revueltos, acompañar con la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [470 g]	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	786 kcal	39 %
PROTEÍNA	9 g	42 g	84 %
H. CARBONO	15 g	68 g	26 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	8 g	38 g	54 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	223 mg	1049 mg	44 %