



HUEVOS RELLENOS

 10 Mitades

INGREDIENTES

- 4 piezas de huevo cocido (200 g)
- 1 lata de atún
- Medio aguacate
- Media unidad comercial de yogur griego (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los huevos, Partirlos por la mitad, vaciar el aguacate y la yema del huevo, y desmechar el atún. Hacer una mezcla con todo esto primeramente estrujando con un tenedor el aguacate maduro y agregando sal, pimienta y cebolla en polvo al gusto. Repartir la mezcla entre las mitades de huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MITAD (57 g)	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	81 kcal	4 %
PROTEÍNA	14 g	8 g	16 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	8 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	207 mg	118 mg	5 %