



BRUSCHETTA DE HUEVO REVUELTO Y VEGETALES

Comida express

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rodaja de pan integral (40g)
- 1 cucharada de hummus/queso untado/ricotta
- 1 tomate o 6 cherrys
- 1/2 zanahoria
- 1 cucharadita tipo té de aceite de oliva
- 1 cucharadita tipo té de aceto balsámico
- 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	106 kcal	496 kcal	25 %
GRASA	6 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
COLESTEROL	129 mg	607 mg	202 %
SODIO	110 mg	518 mg	22 %
H. CARBONO	7 g	34 g	11 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	-

