






## RELLENO DE ATÚN O POLLO, HUEVO DURO Y PISTO.

 5 minutos  
 10 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado al natural, escurrido (130 g) o 2 Latas de pollo al natural enlatado, Hacendado (104 g) o 140 gramos de tiras de pechuga de pollo asada al horno
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, hervido duro (130 g)
- 200 gramos de pisto casero o 190 gramos de fritada Pisto, Hacendado
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el huevo.
- 2º Cortar el huevo en trozos pequeños y añadir todos los ingredientes en un bol.
- 3º Mezclar hasta que quede todo homogéneo y disfrutar!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (454 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	498 kcal	25 %
PROTEÍNA	11 g	50 g	99 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	6 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
SODIO	472 mg	2145 mg	89 %