

ENSALADA DE TOMATE, BACON Y AGUACATE (COPIA)



INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 loncha de bacon, ahumado, a la parrilla [8 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el bacon preparado a la plancha y reservar.
- 2º Cocer el huevo de gallina y pelar el aguacate y el tomate.
- 3º Juntar todos los ingredientes, mezclar bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [248 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	244 kcal	12 %
GRASA	9 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
COLESTEROL	63 mg	157 mg	52 %
SODIO	69 mg	173 mg	7 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	—