

**DESAYUNO ANTIINFLAMATORIO (HUEVOS, AGUACATE, PAVO Y QUESO)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco (100 g)
- curcuma molida+pimienta+jengibre+sal (al gusto)
- 1/2 ud de aguacate
- 1ud de pechuga de pavo en lonchas
- 1ud de queso havarti light

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º cocinar los dos huevos a la plancha vertiendo las especias por encima
- 2º servir en un plato junto al aguacate cortados en tiras y el pavo con el queso en forma de rollito

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	35 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	11 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	83 mg	141 mg	6 %