



PAN TOSTADO INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO POCHADO

Una opción deliciosa y balanceada para el desayuno o brunch, combinando texturas y sabores perfectos. El pan integral tostado ofrece una base crujiente y rica en fibra, sobre la cual se coloca una capa de aguacate cremoso y lleno de grasas saludables.

🕒 15 minutos

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan cero cero bimbo 0% azúcar [29 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1/4 Cucharadita de sal de mesa [2 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina el huevo en agua hirviendo para pocharlo.
- 2º Tuesta el pan integral y unta el puré de aguacate.
- 3º Coloca el huevo pochado encima y sazona con sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (111 g)	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	9 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
COLESTEROL	167 mg	186 mg	62 %
SODIO	679 mg	755 mg	31 %
H. CARBONO	14 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	—