



TOSTADAS INTEGRALES CON AGUACATE, JAMÓN Y HUEVO POCHADO

Una opción deliciosa y balanceada para el desayuno 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. Esta versión incluye un poco más de proteína proveniente de del jamon y el huevo

 15 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan cero cero bimbo 0% azucar (58 g)
- 2 Piezas de huevo entero (100 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)
- 2 Rebanadas de jamón San Rafael balance (44 g)
- 2 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam (2 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 Cocine el jamon en un sartén colocando 2 rocíos de spray para cocinar.
- 4º Coloque el jamon sobre el pan con aguacate.
- 5º Coloca el huevo pochado encima y sazona con sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (236 g)	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	386 kcal	19 %
GRASA	7 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
COLESTEROL	158 mg	372 mg	124 %
SODIO	457 mg	1078 mg	45 %
H. CARBONO	13 g	31 g	10 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	11 g	27 g	—