

**TOSTADA CON HUEVO Y GUACAMOLE**

Pan tostado con huevo estrellado, jamón y guacamole

 15 horas 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 rebanada de pan tostado (15 g)
- 2 piezas de huevo estrellado (92 g)
- 2 cucharadas de guacamole (28 g)
- 2 rebanadas de jamón de pavo (42 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Fríe los huevos con un poco de aceite
- 2º Unta el guacamole en el pan tostado, coloca encima el jamón y los huevos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (182 g)	% DDR
ENERGÍA	213 kcal	388 kcal	19 %
GRASA	14 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	244 mg	444 mg	148 %
SODIO	489 mg	890 mg	37 %
H. CARBONO	8 g	15 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	—