

**SANDWICH CON HUEVO** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 pieza de huevo fresco ligeramente revuelto (50 g)
- 1/3 piezas de aguacate mediano machacado (58 g)
- 1 porción de queso panela (40 g) o 1/2 porción de queso feta (20 g)
- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 1/2 jitomate rebanado (120 g)
- 1 puño de espinaca baby (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta un sartén a fuego medio. Coloca un poco de aceite de oliva en spray y el huevo revuelto, cocina por 1-2 minutos o hasta que esté cocido, después voltea el omelette y cocina durante otro minuto. Pasa a un plato
- 2º Coloca el aguacate y el queso en un bowl y mezcla con un tenedor. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 3º Tuesta el pan al gusto. Arma el sandwich: coloca el aguacate con queso sobre el pan tostado. Agrega el huevo y una capa de jitomate y espinacas. Coloca la otra rebanada de pan tostado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (325 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	323 kcal	16 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	60 mg	195 mg	65 %
SODIO	144 mg	467 mg	19 %
H. CARBONO	11 g	35 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	—