



AGUACATE CON HUEVO

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo (40 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)
- 1 gramo de sal de mar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el aguacate al medio y retirar su hueso.
- 2º Cascar un huevo en el hueco del hueso.
- 3º Salpimentar y echar un chorrito de AOVE
- 4º Cocinar en horno y servir con perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	176 mg	278 mg	12 %