



DESAYUNO BÁSICO II

Este formato de desayuno contiene todos los nutrientes ideales para empezar el día con energía, saciado y fuerte.

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 sobre comercial de sal de mar (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica el tomate y el aguacate a daditos. También puedes usar cherris si lo prefieres. Mezcla y aliña con sal gorda, albahaca y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Reserva.
- 2º Prepara unos huevos revueltos a los que puedes añadir romero, orégano, pimienta negra...
- 3º Sirve y empieza el día con este desayuno súper anti inflamatorio, rico en aminoácidos, ácidos grasos, fibra y antioxidantes.
- 4º Acompaña de una infusión o café, si quieres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (387 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	454 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	38 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	37 g	53 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	144 mg	558 mg	23 %