



FALSA CREP DE AGUACATE, TOMATE Y FETA

Desayuno antiinflamatorio a base de proteínas, fibra y grasas saludables.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 50 gramos de bebida de soja
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso de cabra, curado (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Bate los huevos con una pizca de sal y un chorrito de bebida vegetal.
- 2º Echa en la sartén como para hacer una crep. Gira con la ayuda de una espátula. Reserva.
- 3º Sirve la falsa crep con unas láminas de aguacate, láminas de tomate o bien tomatitos cherry y queso feta desmenuzado.
- 4º Añade si quieres unas hojas de albahaca, orégano o una especia que te guste. Sirve doblada como una crep o a modo de rollito.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (321 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	93 mg	300 mg	13 %