

**HUEVOS REVUELTOS CON TOSTADAS DE PAN INTEGRAL Y TOMATE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 2 rebanadas de barra de medio de pan integral (46 g)
- 150 gramos de tomate cortado en rodajas
- 1 cucharada de café de aceite de oliva (2 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Casca los huevos en un bol y sazonar con sal y pimienta al gusto. Bate los huevos con un tenedor hasta que estén bien mezclados.
- 2º Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Vierte los huevos batidos en la sartén y revuelve constantemente con una espátula de silicona hasta que estén cocidos a tu gusto.
- 3º Tuesta las rebanadas de pan integral.
- 4º Corta el tomate en rodajas finas. Coloca las rodajas de tomate sobre las tostadas y sazonar con sal y pimienta al gusto, y un poco de aceite crudo.
- 5º Sirve los huevos revueltos calientes sobre las tostadas de tomate.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	355 kcal	18 %
GRASA	5 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
COLESTEROL	153 mg	501 mg	167 %
SODIO	138 mg	453 mg	19 %
H. CARBONO	8 g	25 g	8 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	—