

TOSTADAS DE AGUACATE Y HUEVO (DEPORTISTA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo grande de pan integral [90 g]
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco [130 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Pimienta y cúrcuma

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abre el panecillo en dos rebanadas y tuéstalo. Añádele el aceite. corta en láminas el aguacate y coloca medio en cada rebanada. Haz el huevo a la plancha o revuelto y pon uno en cada rebanada. Aliña con pimienta y cúrcuma

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [344 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	656 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	56 %
H. CARBONO	14 g	47 g	18 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	12 g	40 g	57 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	192 mg	662 mg	28 %