

TOSTADAS DE AGUACATE CON HUEVO POCHÉ (PAN INTEGRAL)

 1 porción

Pan integral, o de centeno.

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral (60 g)
- Unas rodajas de tomate
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado (50 g)
- Sal, cúrcuma, pimienta.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos agua a hervir. Usamos un escalfador de huevos para hacer el huevo poché, si no tenemos, hacemos una bolsita con un film transparente, metemos el huevo dentro y lo cerramos. Ponemos la bolsita con el huevo dentro en el agua hirviendo sujetándolo con una pinza para que no se sumerja del todo. Dejamos durante 5 minutos para que quede la yema líquida.
- 2º Mientras tanto, tostamos el pan.
- 3º Colocamos todos los ingredientes sobre el pan tostado, y a disfrutar de las tostadas. Opcionalmente se puede condimentar con sal, cúrcuma y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (203 g)	% DDR
ENERGÍA	173 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	28 %
H. CARBONO	15 g	31 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	403 mg	818 mg	34 %