

**TOSTA DE SALMÓN Y HUEVO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva (13 g)
- 10 gramos de cebollino, crudo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado (50 g)
- 2 lonchas de salmón ahumado
- 1 rebanada de barra de medio de pan blanco, de barra (23 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar los huevos y el salmón, mezclar con el aceite y las verduras y poner en la tostada de pan crujiente.
- 2º Lavar el cebollino y la cebolla y cortar finamente.
- 3º Cocer los huevos en agua fría y dejar hervir durante unos 8 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	22 g	45 %
H. CARBONO	7 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	11 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	723 mg	1254 mg	52 %