




### AGUACATE RELLENO CON HUEVO AIR FRYER

Un desayuno o entrante riquísimo y nutritivo, siempre será mejor con huevo que codorniz ya que es mas pequeño y queda mejor dentro del aguacate.

 5 minutos  
 15 minutos  
 2.3 porciones

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1 pieza de huevo de codorniz fresco [9 g] o 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 20 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el aguacate al medio y retirar un poco de pulpa, pero que quede aguacate en los bordes.
- 2º Mezclar el aguacate sobrante con los pimientos
- 3º Añadir el huevo en el medio del aguacate, y por encima los pimientos.
- 4º Cocinar en horno o en freidora de aire servir con perejil picado y sazonar con pimienta, ajo en polvo y una pizca de sal, aproximadamente unos 10 min a 180º

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (70 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 142 kcal  | 94 kcal            | 5 %   |
| PROTEÍNA          | 3 g       | 2 g                | 4 %   |
| H. CARBONO        | 1 g       | 1 g                | 0 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 0 g                | 0 %   |
| GRASA             | 12 g      | 8 g                | 11 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 2 g                | 8 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 2 g                | 6 %   |
| SODIO             | 29 mg     | 19 mg              | 1 %   |