Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

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 %