



PAN CON AGUACATE Y HUEVO ESCALFADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona [40 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, escalfado [65 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escalfar el huevo en una pequeña olla con agua y vinagre cuando esté a punto de hervir añadir el huevo y dejar unos segundos hasta que quede cuajado
- 2º Escurrirlo, añadir el aguacate y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (162 g)	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	25 %
H. CARBONO	10 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	215 mg	348 mg	15 %