



## HUEVOS RELLENOS DE ATÚN.

Para 2 personas

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (195 g)
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido (90 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g) opcional
- 3 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, aceite s/e, comercial (39 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cacerola con agua (que cubra de sobra los huevos) y una cucharadita de sal introduce los huevos. Pon la cacerola a fuego fuerte y a partir del momento en que empiece a hervir, dejar cocer los huevos 10 minutos.
- 2º Retirar la cacerola del fuego, escurre los huevos y deja que se enfríen. Para acelerar el proceso se pueden dejar en un bol con agua fría.
- 3º Mientras, comenzamos a preparar el relleno. Picar las verduras muy pequeñitas (si es con trituradora mejor) y rehogarlas en la sartén con aceite oliva Virgen extra. Cuando estén pochadas retirar y echar en un bol.
- 4º Cuando los huevos se hayan enfriado péralos. Con un cuchillo bien afilado pártelos por la mitad longitudinalmente. Separa las yemas y deja las claras.
- 5º Tritura con un tenedor las yemas y mézclalas en el bol con el atún, la mayonesa y la verdura.
- 6º Pon los huevos en la fuente en la que se vayan a servir y ve rellenándolos con la mezcla, ayudándote con una cuchara.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [213 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	49 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	12 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	168 mg	358 mg	15 %