



HUEVOS RELLENOS DE AGUACATE Y POLLO

 10 Mitades

INGREDIENTES

- 5 piezas de huevo cocido [250 g]
- 1 unidad mediana de aguacate [190 g]
- 3 Porciones de pechuga de pollo en lata [mercadona] [156 g] o 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los huevos, Partirlos por la mitad, vaciar el aguacate y la yema del huevo, y desmechar el pollo
Hacer una mezcla con todo esto primeramente estrujando con un tenedor el aguacate Maduro Repartir la mezcla Entre las mitades de huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MITAD [50 g]	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	70 kcal	3 %
PROTEÍNA	14 g	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	153 mg	77 mg	3 %