



TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE, TOMATE Y HUEVO POCHÉ

Tostadas de pan integral con medio aguacate y tomate troceados y un huevo poché [o escalfado] por encima

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra [60 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, escalfado [100 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan
- 2º Trocear en tiras medio aguacate
- 3º Partir unas lonchas de tomate
- 4º Escalfar el huevo. Para ello, forraremos por dentro una taza con papel film y después cascaremos el huevo en su interior [SAZONAR CON AJO POR EJEMPLO. A continuación, cerraremos el film con el huevo en su interior formando un paquete, el cual será introducido en una olla con agua hirviendo durante 4 minutos.
- 5º Colocar todos los ingredientes en sobre el pan para formar la tostada
- 6º > Lo ideal es dejar preparado algunos alimentos el día antes o noche de antes. Al tener organización optimizamos que podamos cumplir con la alimentación.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [150 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	17 %
H. CARBONO	9 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	183 mg	275 mg	11 %