

**PLATO COMBINADO SIN GLUTEN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Freír el huevo en la plancha o una sartén antiadherente
- 2º Poner un poco el aguacate en la Air Fryer, si no nos lo podemos tomar crudo
- 3º Hacer un plato combinado con todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [136 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	17 %
H. CARBONO	5 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	13 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	50 mg	69 mg	3 %