



AGUACATE RELLENO DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y ATÚN

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 1 cucharada de queso para untar (13 g) puede utilizar mozzarella
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 Pimiento del piquillo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el aguacate a la mitad y sacar el hueso. Vacíalo un poco con ayuda de una cucharilla y échalo en un bol.
- 2º Mezcla la pulpa del aguacate con la lata de atún escurrido, el pimiento del piquillo picado y la cucharada de queso, unas gotas de zumo de limón y la sal.
- 3º Rellena los aguacates con la mezcla y sirve. Lo puedes calentar un poco en la Airfryer, si quieres poner la mozzarella por encima y que se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (126 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 111 kcal | 139 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 8 g | 17 % |
| H. CARBONO | 5 g | 6 g | 2 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 7 g | 9 g | 13 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 5 % |
| SODIO | 133 mg | 167 mg | 7 % |