



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 %