



DESAYUNO VARIADO DE AGUACATE, CHAMPIÑONES, HUEVO Y TOMATE NATURAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- Unos 4 o 5 de los grandes de mercadona casi media bandeja
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º B se añade un pelín de aceite y se parte los champiñones quitándole la base y partiéndoles en aproximadamente dos o 3 trozos grandes.
- 2º Te deja en la sartén aproximadamente unos. Unos 8. O 10 minutos hasta que los champiñones se hagan más pequeño y se doren.
- 3º Mientras que se van terminando de hacer los champiñones se añade el tomate en la misma sartén y el huevo y se tapa con una tapadera si quieres el aguacate que no esté muy frío se le puede también añadir dentro de la sartén con la tapadera.
- 4º En alguna ocasión puedes añadir algunos piquitos pan integral o un cracker.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [440 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	31 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	61 mg	268 mg	11 %