



PAN INTEGRAL CON CON AGUACATE Y HUEVO DURO

Un desayuno exquisito con todos los principales nutrientes.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan integral 100% Mercadona (40 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido, duro (50 g)
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 cucharadita de pimienta molida (2 g)
- 2 gramos de semilla de lino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar un poco el pan coger un aguacate que esté Maduro y se puede aplastar con el tenedor , Si el huevo no está cocido cocerlo y partirlo las rodajas encima del aguacate, Siendo esta parte opcional le podemos añadir pimienta semillas. A nuestro pan.
- 2º Para las personas que tienen diverticulitis/ diverticulosis No estaría bien poner estas semillas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (151 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	22 %
H. CARBONO	14 g	21 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	184 mg	277 mg	12 %