



TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO POCHÉ

Acompaña la tostada con la bebida [café con leche, infusión, leche con cacao puro en polvo...] y fruta que quieras.

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo pequeño de pan integral, tostado (35 g) o 2 tostadas pequeñas de pan de centeno
- 1/2 unidad mediana de aguacate
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo
- Pizca de pimienta negra y sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º CÓMO HACER HUEVO POCHÉ EN EL MICROONDAS: para ello necesitas 1 huevo, 3 cucharadas de vinagre de manzana y sal al gusto. En un vaso de cristal, agrega agua y calienta (no hace falta que empiece a hervir). Agrega 3 cucharaditas de vinagre al agua caliente. Rompe el huevo y échalo dentro del vaso de agua. Vuelve a introducir el vaso al microondas y cocina durante 40 segundos (aproximadamente; varía en función del microondas de cada uno). Una vez el huevo esté hecho, escúrrelo con una espumadera. Ten cuidado para que la yema no se rompa. Sirve el huevo encima de la tostada y el aguacate. Agrega pimienta negra por encima para darle sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	22 %
H. CARBONO	16 g	24 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	201 mg	301 mg	13 %