



TOSTADA CON ATÚN, AGUACATE Y HUEVO COCIDO

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 panecillos minis de pan integral [46 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]
- 1 huevo cocido
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]  1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el huevo. Tuesta el pan. Monta los ingredientes encima de las tostadas.
- 2º Opcional: añade pimienta negra y pizca de sal por encima para dar sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [203 g]	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	50 %
H. CARBONO	12 g	24 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	238 mg	483 mg	20 %