



## TOSTADA INTEGRAL CON HUEVO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra (60 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una sartén, ponemos un poco de aceite a fuego medio. Cuando esté caliente, echamos el huevo y con ayuda de una pala, vamos revolviendo el huevo hasta alcanzar la textura deseada. Servir en la tostada con un poco de pimienta al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (140 g)	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	272 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	15 g	31 %
H. CARBONO	21 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	405 mg	567 mg	24 %