



## DESAYUNO PROTEICO

Desayuno completo para empezar fuerte la mañana

 5 horas

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco (50 g)
- 10 rodajas de pepino (100 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 60 gramos de aguacate o 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 60 gramos de pan integral
- 50 gramos de jamón cocido, extra o 50 gramos de pavo, fiambre, bajo en grasa o 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g) o 25 gramos de queso semicurado, genérico

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el huevo revuelto y cortar el resto de ingredientes.
- 2º Poner todo en un plato y servir al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (391 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	49 %
H. CARBONO	9 g	35 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	192 mg	751 mg	31 %