



HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y MAYONESA (1,5P-1,5G)

La mayonesa puede ser normal o light

10 horas
15 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- Zumo de 1 limón
- 1/2 tomate y 1/3 de cebolleta
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 1 cucharada de postre colmada de mayonesa, light, comercial (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los huevos, pelarlos y cortamos a la mitad de forma longitudinal. Los podemos comprar ya cocidos (por ejemplo mercadona) para adelantar y facilitar trabajo.
- 2º Quitamos las yemas de los huevos y las "tritamos" en un tazón con un tenedor. Añadimos 1/2 aguacate en dados a las yemas y aplastamos todo hasta que quede con textura tipo "guacamole".
- 3º Cortar la cebolleta, el tomate y el salmón en cuadraditos y añadirlos al "guacamole". Revolver.
- 4º Añadimos sal, pimienta y el zumo del limón a la mezcla y revolvemos.
- 5º Rellenamos los huevos con la mezcla y servimos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	13 g	38 g	76 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	201 mg	611 mg	25 %