



-- TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON BASE GUACAMOLE, HUEVO DURO EN RODAJAS.

Deléitate con unas deliciosas tostadas de pan integral con una base de guacamole cremoso, acompañadas de rodajas de huevo duro y lonchas de jamón magro. Este desayuno nutritivo y lleno de sabor te dará la energía que necesitas para empezar tu día con buen pie.

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan tostado integral (60 g)
- 50 gramos de aguacate
- 1 pieza de huevo cocido (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tuesta las rebanadas de pan integral.
- 2º Machaca el aguacate maduro para hacer el guacamole y extiéndelo sobre las tostadas.
- 3º Coloca las rodajas de huevo duro sobre el guacamole.
- 4º Coloca las lonchas de jamón magro sobre el huevo duro.
- 5º Agrega una cucharadita de aceite de oliva sobre la preparación.
- 6º ¡Listo para disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (159 g)	% DDR
ENERGÍA	229 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	25 %
H. CARBONO	25 g	39 g	15 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	11 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	276 mg	440 mg	18 %