



ENSALADA DE CABALLA, HUEVO, TOMATE Y AGUACATE-

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Unidad mediana de aguacate (80 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo (40 g)
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1/2 Taza de tomate cherry (62 g)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata ovalada de caballa, enlatada en aceite, escurrida (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierve el huevo durante 8 minutos.
- 2º Pela y pica el ajo. Agrégalo en un bowl.
- 3º Añade el zumo de medio limón al bowl. Aplasta el contenido del bowl con un tenedor.
- 4º Mezcla el atún con el aguacate.
- 5º Pela el huevo cocido y córtalo en trozos pequeños.
- 6º Corta los tomates por la mitad y mézclalos con el huevo y el aguacate.
- 7º Aliña con sal pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (307 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	42 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	258 mg	791 mg	33 %