



HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y AGUACATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 huevos medianos
- 1 aguacate
- 75 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon agua en una cazuela a calentar. Cuando comience a hervir añade una pizca de sal, pon los huevos y cuece durante 10-12 minutos. Pasado ese tiempo saca los huevos, refrésalos con agua fría y quítales la cáscara. Corta cada huevo en mitades y extrae las yemas.
- 2º Abre el atún y escúrrelo de su lata.
- 3º Corta el aguacate y extrae su carne. Con un tenedor aplasta la carne del aguacate y échale un poquito de sal.
- 4º Mezcla en un cuenco las yemas de los huevos cortadas en trocitos (reserva un poquito para decorar), el atún y la carne de aguacate machacada. Ve rellenando cada huevo con la mezcla que acabas de preparar y termina decorando los mismos esparciendo un poquito de yema de huevo por encima y una pizca de pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [289 g]	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	66 %
H. CARBONO	0 g	1 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	10 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	144 mg	417 mg	17 %