Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

HUEVOS RELLENOS DE TOMATE Y ATÚN

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 lata redonda de atún, enlatado al natural, escurrido (65 g)
- 2 cucharadas de tomate frito recomendado: marca Hida (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cuece los huevos en 1/2 litro de agua durante 10 minutos a partir de que el agua comience a hervir. Saca, refresca con agua fría y pela.

2º Córtalos a la mitad a lo largo y saca la yema. Mezcla la yema con el atún escurrido y el tomate frito. Rellena los huevos con esta mezcla y sirve.

3º CONSEJO: Servir sobre una base de ensalada de lechuga, tomate... para hacer un plato completo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	16 g	29 g	58 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	201 mg	372 mg	15 %