Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

SANDWICH DE AGUACATE Y HUEVO

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de caja integral (50 g)
- 1 pieza de huevo entero (50 g)
- 1 rebanada delgada de jamón virginia (21 g)
- 1/3 piezas de aguacate madiano (58 g)
- 1/4 pieza de limón (17 g). Alimento libre
- 30 gramos de espinaca cruda picada
- 4 rodajas de pepino, crudo (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coloque el aguacate en cubos en un recipiente mediano, hagalo puré con el jugo de limón, sal minima y pimienta a gusto
2º Enbarre el aguacate entre la rebanada de pan tostado.
3º Agregue en el pan las rodajas de tomate y pepino.
4º Hacer los huevos fritos: caliente el PAM en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Rompa el huevo en el molde y espolvorear con sal (minima) y pimienta.
5º Cocinar, sin voltear, hasta que las claras del huevo estén blancas y cocidas.
6º Retire cuidadosamente de la sartén con una espátula y transferir al plato.
7º Organizar cuidadosamente el huevo frito encima del pan.
8º Espolvorear el perejil picado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (248 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	31 %
H. CARBONO	13 g	31 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	257 mg	638 mg	27 %