



HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y MEJILLONES

 50 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- Lata de mejillones al natural (50gr)
- 1 lata de atún al natural escurrida
- 2 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial (26 g)
- Pimienta negra molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero ponemos a cocer los huevos, cuando el agua empieza a hervir los dejamos durante 10 minutos.
- 2º Cuando estén listos, los colocamos en un recipiente con agua fría, para cortar la cocción y que se pelen mejor.
- 3º Después de pelarlos, cortamos los huevos longitudinalmente y retiramos las yemas.
- 4º Las yemas junto con el atún, los mejillones, la mayonesa y la pimienta negra lo trituramos hasta que tengamos una mezcla homogénea y sin grumos.
- 5º Finalmente rellenamos las dos mitades de los huevos con la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	43 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	227 mg	378 mg	16 %