



HUEVOS RELLENOS DE AGUACATE Y POLLO

 1 Mitad

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo cocido (100 g)
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 1 Pechuga de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los huevos, Partirlos por la mitad, vaciar el aguacate y la yema del huevo, y desmechar el pollo Hacer una mezcla con todo esto primeramente estrujando con un tenedor el aguacate Maduro Repartir la mezcla Entre las mitades de huevo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MITAD (377 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	489 kcal	24 %
PROTEÍNA	13 g	51 g	101 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	57 mg	216 mg	9 %