



## AGUACATE RELLENO DE HUEVO Y JAMON

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 2 huevos (uno por mitad de aguacate)
- taquitos de jamon serrano
- Pimienta molida

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Encendemos el horno y lo precalentamos a 180º
- 2º Partimos el Aguacate a la mitad, retiramos la pipa, y reservamos para después.
- 3º Añadimos los huevos al centro de los aguacates abiertos. Añadimos el jamon en trocitos y salpimentamos al gusto
- 4º Introducimos en el horno y horneamos hasta conseguir la textura deseada en el huevo. 10 a 20 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (178 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	28 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	14 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	310 mg	552 mg	23 %