



## AGUACATE RELLENO DE HUEVO, JAMON Y QUESO

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 huevo pequeño
- Queso rallado
- 1 loncha de jamón curado, sin grasa [18 g]
- Pimienta molida

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir el aguacate por la mitad, retiramos el hueso y ponemos el aguacate en una bandeja apta para horno.
- 2º Añadimos el huevo en el hueco donde estaba el hueso, cubrimos con queso rallado y ponemos el jamón hecho tiras previamente. Sazonamos con pimienta.
- 3º Ponemos la bandeja en el horno previamente calentado a 180°C durante 15'
- 4º Servir caliente

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	32 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	14 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	4 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	292 mg	549 mg	23 %