

## TOSTA DE REVUELTO CON QUESO Y TOMATE

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado [50 g]
- 1 rebanada de barra de medio de pan blanco, de barra [23 g]
- 1 ración individual de queso fresco, cabra [50 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los ajos y la cebolla
- 2º Sofreír los ajos, y añadir la cebolla
- 3º Añadir el huevo y revolver.
- 4º Montarlo en la tostada de pan
- 5º Añadir queso fresco y el tomate laminado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (192 g)	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	371 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	37 %
H. CARBONO	8 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	14 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	5 g	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	256 mg	492 mg	20 %