



ENSALADILLA DE AGUACATE Y HUEVO DURO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- Lata pequeña de maíz, hervido, en lata
- 1 unidad pequeña de cebolla morada, cruda (80 g)
- 1 cucharada sopera colmada de mayonesa, light, comercial (25 g)
- 1/2 zumo de limón, crudo (93 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vamos a empezar pelando los huevos y cortando las claras en daditos regulares. Las yemas se reservan para mezclarlas con el aderezo
- 2º A continuación picamos la cebolla y el aguacate.
- 3º Mezclamos todos los ingredientes, incluido el aguacate y el maíz
- 4º Mezclar con la mayonesa y el limón
- 5º Conservar en frío

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (330 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	7 g	22 g	8 %
AZÚCARES	4 g	12 g	14 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	146 mg	483 mg	20 %