

**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 cuchara 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 %