

HUEVOS RELLENOS CON AGUACATE

 20 horas
 35 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 35 gramos de pimiento verde, crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 2 cucharadas soperas colmadas de mayonesa, aceite s/e, comercial [50 g]
- 2 cucharadas de postre de sal común [6 g]
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos los huevos, dejamos que se enfríen, los pelamos y partimos por la mitad. Les quitamos la yema, la ponemos en un bol y reservamos la clara.
- 2º Aplastamos las yemas y le añadimos todos los ingredientes picados, mezclamos bien.
- 3º Añadimos las especias, la sal, pimienta, aceite de oliva, y seguimos mezclando.
- 4º Echamos un par de cucharadas de mahonesa y el aguacate y lo terminamos de mezclar todo bien hasta que nos quede homogéneo . Rellenamos y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [409 g]	% DDR
ENERGÍA	206 kcal	842 kcal	42 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	41 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	19 g	79 g	112 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	68 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	659 mg	2696 mg	112 %