



TOSTADA CON PALTA Y HUEVO REVUELTO

Receta alta en grasas - Imagen de @educartenutricion

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 unidad chica de palta, pisada con limón
- 1 porción de huevo revuelto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Armar las tostadas con la palta pisada y el huevo revuelto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	437 kcal	22 %
GRASA	18 g	34 g	53 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
COLESTEROL	108 mg	212 mg	71 %
SODIO	222 mg	436 mg	18 %
H. CARBONO	9 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	—