



TOSTA DE AGUACATE Y HUEVO POCHÉ

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada mediana de pan de payés de pan de calidad
- 1 cuchara sopera de salsa pesto
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, pasado por agua: Hervido 3 minutos (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tuesta el pan.
- 2º Prepara el huevo poché dejándolo hervir tan sólo 3 minutos. Saca del agua y enfría rápidamente.
- 3º Prepara el huevo poché dejándolo hervir tan sólo 3 minutos. Saca del agua y enfría rápidamente.
- 4º Unta las tostadas con un poco de pesto, coloca encima el aguacate en rodajas, el huevo troceado y espolvorea con semillas o gomasio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	271 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	128 mg	288 mg	12 %