

**TOSTA DE SALMÓN Y HUEVO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de salsa vinagreta, con aceite de oliva (13 g)
- 10 gramos de cebollino, crudo
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado (50 g)
- 2 lonchas de salmón ahumado
- 1 rebanada de barra de medio de pan blanco, de barra (23 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar los huevos y el salmón, mezclar con el aceite y las verduras y poner en la tostada de pan crujiente.
- 2º Lavar el cebollino y la cebolla y cortar finamente.
- 3º Cocer los huevos en agua fría y dejar hervir durante unos 8 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (174 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 182 kcal | 316 kcal | 16 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 22 g | 45 % |
| H. CARBONO | 7 g | 12 g | 5 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | 2 % |
| GRASA | 11 g | 19 g | 28 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 4 g | 19 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 5 % |
| SODIO | 723 mg | 1254 mg | 52 % |