



AGUACATE RELLENO DE HUEVO Y BEICON

Aguacates al Horno rellenos de Huevo y Beicon

 30 minutos

 30 minutos

INGREDIENTES

- 250 gramos de aguacate, crudo
- 4 huevos de codorniz, entero, crudo
- 1 loncha de bacón, ahumado, a la parrilla [8 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Encendemos el horno y lo precalentamos a 180º
- 2º Partimos el Aguacate a la mitad, retiramos la pipá, y reservamos para después.
- 3º Tostamos la tira de beicón en la plancha hasta que consigamos la textura deseada.
- 4º Añadimos dos huevos de codorniz al centro de los aguacates abiertos. Añadimos el beicon en trocitos y salpimentamos al gusto
- 5º Introducimos en el horno y horneamos hasta conseguir la textura deseada en el huevo. 10 a 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	11 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
SODIO	403 mg	17 %