

## TOSTA DE REVUELTO CON QUESO Y TOMATE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, escalfado [50 g]
- 1 rebanada de barra de medio de pan blanco, de barra [23 g]
- 1 ración individual de queso fresco, cabra [50 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar los ajos y la cebolla
- 2º Sofreír los ajos, y añadir la cebolla
- 3º Añadir el huevo y revolver.
- 4º Montarlo en la tostada de pan
- 5º Añadir queso fresco y el tomate laminado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (192 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 193 kcal  | 371 kcal            | 19 %  |
| PROTEÍNA          | 10 g      | 18 g                | 37 %  |
| H. CARBONO        | 8 g       | 15 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 5 g                 | 5 %   |
| GRASA             | 14 g      | 26 g                | 37 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 5 g       | 10 g                | 52 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 6 %   |
| SODIO             | 256 mg    | 492 mg              | 20 %  |