



## REVUELTO DE SALMÓN Y AGUACATE

 15 minutos 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 1 porción individual de salmón, ahumado (100 g)
- 1/2 aguacate, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos el Aguacate y lo troceamos
- 2º Limpiamos y laminamos la cebolla
- 3º Añadimos la cebolla al sartén con un chorrito de aceite
- 4º Cuando la cebolla empiece a transparentar, añadimos el salmón, el aguacate, y bajamos el fuego, hasta que quede al gusto.
- 5º Salpimentamos al gusto (se recomienda no añadir sal, porque el salmón ya es bastante salado)
- 6º Añadimos los huevos y mezclamos.
- 7º Decoramos con cebolleta picada

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (378 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	508 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	78 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	9 g	35 g	50 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	754 mg	2855 mg	119 %