

CuidaRecetas

Huevos rellenos



INGREDIENTES

- 8 huevos medianos
- 1 lata de atún al natural
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 150 g mayonesa
- 1 aguacate
- Especias al gusto (orégano, tomillo...)



ALÉRGENOS



PESCADO



SOJA



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



HUEVOS



Fácil



20min



4raciones



2,70€/ración

CuidaRecetas

Huevos rellenos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	18 Kcal	3,5 g	3,5 g	0,1 g	0,0 g	1,1 g	0,1 g	0,0 g

ELABORACIÓN

1. Poner en una olla 2 l de agua, llevar a ebullición. Cocer los huevos durante 10-12 min.
2. Una vez cocidos, dejar enfriar y pelar los huevos con mucho cuidado, de manera que no se rompan las claras. Cortarlos por la mitad, y extraer la yema con una cuchara.
3. En un cuenco, poner las yemas y machacarlas con un tenedor. Reservar las claras.
4. Cortar los pimientos en cuadraditos pequeños.
5. Pelar el aguacate y triturar la pulpa con un tenedor.
6. Añadir el atún, la mayonesa y especias y mezclar hasta que quede una masa homogénea.
7. Rellenar las claras de los huevos usando una cuchara.
8. Dejar enfriar en la nevera y servir fríos.