

HUEVOS RELLENOS

 | Fácil  | 20 min.  | 4 raciones  | 2,7 €/ración

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

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.
Dejar enfriar en la nevera y servir fríos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 502 Kcal	hidratos de carbono 4,5 g	azúcares 2,2 g	Grasas 25,4 g	grasas saturadas 3,75 g	Proteínas 9,81 g	Fibra 2,7 g	Sal 0,4 g
---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza las cáscaras de huevo para hacer abono casero, será una buena fuente de calcio.
- Pon las semillas del pimiento en un buen tiesto, puede que tengas tu propia mata de pimientos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El huevo es una importante fuente de vitaminas y minerales, aportando gran cantidad de vitamina B12, biotina, y fósforo, además de vitaminas A, E y B2., hierro y zinc.
- El aguacate es una gran fuente de vitamina E, potente antioxidante, vitamina C y vitamina B6. Además, es rico en potasio, que ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso, músculos y corazón.