

HUEVOS RELLENOS

2 Raciones | Nivel Fácil | 15 min

Ingredientes

- ✦ 4 huevos
- ✦ 3 cs tomate frito sin azúcares
- ✦ 2 latas de atún al natural

Consejos Well

Esta receta aporta proteína de buena calidad, acompañada de una ensalada o verduras a la plancha tenemos un plato completo y rápido.

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	995,792 kj
Calorías	238 kcal
Proteína	27,9 g
Carbohidrato	2,74 g
Azúcar	2,3 g
Grasa	12,54 g
Grasa Saturada	3,609 g
Grasa Monoinsaturada	4,061 g
Grasa Poliinsaturada	1,408 g
Colesterol	469 mg
Fibra	0,1 g
Sodio	733 mg
Potasio	126 mg



Paso a paso

1. Primero cocemos los huevos durante 10 minutos en agua hirviendo. Seguidamente los enfriamos bajo el grifo con agua fría, quitamos la cáscara y partimos a la mitad cada huevo vaciando las yemas.
2. Hacemos el relleno mezclando en un bol las yemas, las latas de atún al natural y las 3 cucharadas soperas de tomate frito sin azúcares añadidos hasta tener una pasta homogénea.
3. Montamos los huevos rellenando las claras reservadas con la mezcla que hemos preparado. Listo, rápido y buenísimo.