

DESAYUNO MEDITERRÁNEO CON AGUACATE Y HUEVO

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
383 kcal	14 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	49 g
Fibra	Sal
9 g	1.2 g

Ingredientes

- 200 g de [url]cafe-con-leche[/url]
- 150 g de naranja
- 65 g de huevo
- 20 g de rúcula
- 60 g de pan de centeno / integral
- 30 g de aguacate

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela la naranja al empezar y ve comiéndotela poco a poco mientras preparas el resto del desayuno para ayudar a calmar el hambre.
- 2** Prepara la receta [\[url\]cafe-con-leche\[/url\]](#) y mantenla caliente si prefieres tomarla así.
- 3** Lava la rúcula y escúrrela bien.
- 4** Abre el aguacate, retira la piel y córtalo en láminas o aplástalo ligeramente con un tenedor.
- 5** Cocina el huevo en una sartén hasta que quede cuajado a tu gusto.
- 6** Corta el pan si fuese necesario y tuéstalo ligeramente hasta que quede a tu gusto.
- 7** Coloca el aguacate sobre el pan todavía caliente y añade por encima la rúcula.
- 8** Sirve el huevo recién hecho junto a las tostadas.
- 9** Acompaña el desayuno con el café con leche ya preparado.

Consejos

- Cambia el punto del huevo (más jugoso o más cuajado) para ajustar textura y saciedad sin modificar el resto del desayuno.
- Tritura ligeramente el aguacate con un tenedor o córtalo en láminas según prefieras una tostada más cremosa o más fresca.
- Tuesta el pan solo “lo justo” para mantener un interior tierno y que el aguacate se asiente mejor sobre la superficie caliente.

- Si vas con prisa, deja la rúcula lavada y bien escurrida con antelación para montar la tostada en segundos.
- Para un resultado más “mediterráneo”, sirve el huevo recién hecho junto a la tostada (en lugar de encima) y come alternando bocados.