# 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
- 60 g de pan de centeno / integral
- 30 g de aguacate
- 20 g de rúcula

# 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.