

TAPAS DE ENSALADA DE HUEVO

1 porción
Costo: \$7.00

INGREDIENTES

- 1 huevo cocido en cubitos
- 3 cucharadas de yogurt natural
- ½ taza de verduras congeladas
- ¼ taza de apio rebanadas
- 1 cebolla de cambray picada con la parte verde
- ½ pieza de chapata en rebanadas

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar el huevo con el resto de los ingredientes. Reservar.
2. Tostar las rebanadas de chapata en horno.
3. Servir la mezcla sobre la chapata.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	214
Proteínas (g)	13
Hidratos de Carbono (g)	29
Fibra (g)	3.5
Lípidos (g)	4.5
Colesterol (mg)	188