

# Huevo cocido en aguacate

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 aguacate maduro
- Sal y especial al gusto

## Preparación

Cocinar un huevo a termino cocido; tomar el aguacate abrirlo por la mitad y servir en el el huevo. Agregar sal al gusto y especial.

Sin sodio o ingredientes añadidos, prueba esta merienda alta en proteínas para mantenerte satisfecho por menos de 200 calorías. La combinación de la colina en la yema de huevo (también asociada a los complejos de vitamina B) y la fibra de la palta, los cuales ayudan en la pérdida de peso, es ideal. Procura usar huevos orgánicos, libres de hormonas y de gallina de libre pastoreo

