



Τηγανητά αβγά με αβοκάντο

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε τα σπαράγγια από το σκληρό κοτσάνι τους και τα βράζουμε-μπλανσάρουμε για λίγα δευτερόλεπτα σε αλατισμένο νερό που βράζει μέχρι να μαλακώσουν.
- Τα κρυώνουμε, τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σε ένα **μπολ**.
- **Κόβουμε** τα ραπανάκια σε λεπτές φέτες και τα προσθέτουμε στο μπολ.
- Κόβουμε τα τοματίνια στη μέση και τα βάζουμε στο μπολ μαζί με τη ρόκα, το αλάτι, το πιπέρι, τον χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο.
- Κόβουμε τα αβοκάντο στη μέση. Αφαιρούμε το κουκούτσι και τη φλούδα τους.
- Σερβίρουμε τη σαλάτα σε ένα **πίατο**.
- Από πάνω βάζουμε τα αβοκάντο με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω.
- Πάνω σε κάθε αβοκάντο βάζουμε ένα τηγανητό αβγό.
- Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 ματσάκι σπαράγγια
- 4 ραπανάκια
- 100 γρ. ντοματίνια, πολύχρωμα
- 200 γρ. ρόκα
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 2 αβοκάντο, ώριμα
- 4 αβγά, τηγανητά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 363 Θερμίδες (kcal) | 29.0 Λιπαρά (γρ.) | 6.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 5.2 Υδατ/κες (γρ.) |
| 18% | 41% | 30% | 2% |
| 4.0 Σάκχαρα (γρ.) | 17.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 5.6 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.59 Αλάτι (γρ.) |
| 4% | 34% | 22% | 10% |