



TOSTADA DE PAN CUADRADO CON MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA

Alternativa para introducir sabores dulces en desayunos y meriendas

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de pan de trigo
- 1/2 cucharada de mantequilla de maní (10 g)
- 1 cucharada sopera de mermelada de frambuesa (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar la mantequilla de maní sobre la rebanada de pan.
- 2º Colocar la cucharada de mermelada de preferencia sobre el pan
- 3º Listo para disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (55 g)	% DDR
ENERGÍA	320 kcal	176 kcal	9 %
GRASA	10 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	249 mg	137 mg	6 %
H. CARBONO	48 g	26 g	9 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	—