

**GALLETA DE ARROZ C/TOMATE Y PANELA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 piezas de galleta de arroz
- 1/2 pieza de jitomate guaje o saladet [33 g]
- 1 porción de queso panela lala light [30 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sobre la galleta coloca en orden primero las rebanadas del tomate o jitomate, después el queso panela, al final y a tu gusto un poco de sal y limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [101 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	90 kcal	5 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	189 mg	190 mg	8 %
H. CARBONO	11 g	11 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	–