

## TOSTA QUESO FRESCO CON ALBAHACA

tostada de queso de Burgos con albahaca y aceite

 3 horas 3 horas 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 rebanada mediana de pan de payés de pan integral, de barra [45 g]
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- 1 3 hojas de albahaca [5 g]
- 1 gramo de pimienta, seca, molida
- 50 gramos de tomate maduro, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º se tuesta el pan
- 2º se añade el queso de Burgos y el tomate laminado
- 3º se aliña con el aceite y un poco de pimienta recién molida
- 4º se complementa con unas hojas de albahaca fresca [o seca en su defecto]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (151 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	23 %
H. CARBONO	16 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
SODIO	305 mg	460 mg	19 %