

TOSTADA DE PAN INTEGRAL (TRIGO/CENTENO/ESPELTA) CON ACEITE

 1.1 porciones

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, de barra [60 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan si apetece

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [60 g]	% DDR
ENERGÍA	293 kcal	176 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	10 %
H. CARBONO	41 g	24 g	9 %
AZÚCARES	2 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	4 g	16 %
SODIO	646 mg	388 mg	16 %