



## TOAST

toast per la colazione salata o per uno spuntino sostanzioso

 5 minuti  
 5 minuti  
 1 porzione

## INGREDIENTI

- 2 fette di pan carrè integrale (mulino bianco) (39 g)
- 45 grammi di affettato di petto di tacchino o pollo  2 fette medie di prosciutto cotto, senza grasso visibile (34 g)  2 fette medie di prosciutto crudo ns, senza grasso visibile (28 g)
- 20 grammi di provola o altro formaggio a fette a pasta morbida

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° mettere il prosciutto e la sottiletta tra le due fette di pane. Scaldare il toast nel forno (grill) o su una padella antiaderente 1 minuto per lato oppure nel tostapane.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (70 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA          | 215 kcal  | 150 kcal            | 8 %  |
| PROTEINE         | 16 g      | 12 g                | 23 % |
| CARBOIDRATI      | 19 g      | 13 g                | 5 %  |
| ZUCCHERI         | 2 g       | 2 g                 | 2 %  |
| LIPIDI           | 8 g       | 5 g                 | 8 %  |
| GRASSI SATURI    | 3 g       | 2 g                 | 10 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g       | 2 g                 | 8 %  |
| SODIO            | 389 mg    | 273 mg              | 11 % |