



BOCADILLO DE HUMMUS CON AGUACATE

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral (60 g)
- 50 gramos de hummus, commercial
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Monta todo en el bocadillo y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (370 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	12 g	43 g	17 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	38 %
SODIO	151 mg	558 mg	23 %