



## PAN CON MARGARINA

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 2 cucharadas de postre colmadas de margarina, light (26 g) o 3 cucharaditas de mantequilla (12 g)
- 10 gramos de stevia, [2 sobres]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponga a calentar el PAN en un sartén o métalo a la tostadora, que no quede muy quemado, sino caliente y suave
- 2º Agregue la margarina light en el pan con la ayuda de un cuchillo sin filo
- 3º Caliente el pan nuevamente en microondas por 15 segundos
- 4º Agregue el stevia sobre los panes [1 o 2 sobres, según preferencia]
- 5º Disfrute

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (79 g)	% DDR
ENERGÍA	291 kcal	230 kcal	11 %
GRASA	16 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	6 g	5 g	25 %
COLESTEROL	18 mg	14 mg	5 %
SODIO	386 mg	305 mg	13 %
H. CARBONO	45 g	35 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	—