

**PB SANDWICH** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 rebanada de pan integral (25 g)
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo (100 g)
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (10 g)
- 1/2 cucharada de postre de sal de mar (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el plátano en rodajas
- 2º Calentar el pan en sartén o tostar levemente
- 3º Untar la mantequilla de maní
- 4º Acomodar el plátano encima del pan
- 5º Agregar una pizca de sal rosa para amplificar el sabor

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (98 g)	% DDR
ENERGÍA	192 kcal	187 kcal	9 %
GRASA	6 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	721 mg	703 mg	29 %
H. CARBONO	27 g	27 g	9 %
AZÚCARES	11 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	—