

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

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 15 gramos de crema de cacahuete
- 15 gramos de frutilla, mermelada, cualquier sabor

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar sobre un pan la mermelada
- 2º Untar sobre otro pan la mantequilla de mani
- 3º Juntar ambos y aplastar
- 4º Comer [el pan puede estar o no tostado]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (80 g)	% DDR
ENERGÍA	342 kcal	273 kcal	14 %
GRASA	12 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	423 mg	339 mg	14 %
H. CARBONO	47 g	38 g	13 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	—