

**PAN TOSTADO CON MERMELADA Y MANTEQUILLA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 rebanada de pan tostado (15 g)
- 2.5 cucharaditas de mermelada de zarzamora o fresas (17 g) [con o sin azúcar]
- 1.5 cucharaditas de mantequilla (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar sobre el pan tostado la mantequilla, calentar en micro unos 15 segundos para derretir la mantequilla y untar encima la mermelada
- 2º Puede ser pan integral, y tostarlo en tostadora para que tenga una consistencia mas suave que el pan tostado ya en paquete

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (38 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 400 kcal | 152 kcal | 8 % |
| GRASA | 17 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 9 g | 3 g | 17 % |
| COLESTEROL | 37 mg | 14 mg | 5 % |
| SODIO | 234 mg | 89 mg | 4 % |
| H. CARBONO | 57 g | 22 g | 7 % |
| AZÚCARES | 27 g | 10 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 0 g | 0 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 2 g | — |