

**PAN CON NUTELLA Y FRUTA** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 rebanada de pan integral (25 g)
- 1/2 pieza de plátano (80 g) o 1/2 pieza de pera (95 g) o 3 unidades grandes de fresa, rebanada (132 g)
- 1 cucharada de nutella (18 g)
- 1/2 cucharada de postre de sal de mar (2 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cortar fruta seleccionada en rodajas
- 2º Calentar el pan en sartén o tostar levemente
- 3º Untar la Nutella
- 4º Acomodar la fresa rebanada encima del pan
- 5º Agregar una pizca de sal rosa para amplificar el sabor
- 6º Doblar haciendo un sandwich y comer

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (132 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	211 kcal	11 %
GRASA	5 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	2 mg	2 mg	1 %
SODIO	515 mg	679 mg	28 %
H. CARBONO	26 g	35 g	12 %
AZÚCARES	11 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	—