

**PAN CON MIEL DE ABEJA**

Bueno para diarrea

 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 4 cucharaditas de miel de abeja (28 g)
- 2 cucharaditas de canela (4 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º Agregar la miel al pan integral, calentar 30 segundos en microondas, espolvorear canela, comer

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (82 g)	% DDR
ENERGÍA	280 kcal	230 kcal	12 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	360 mg	295 mg	12 %
H. CARBONO	63 g	51 g	17 %
AZÚCARES	28 g	23 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	—