Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

TOSTADA COMPLETA

Opción para hacer un desayuno/merienda/brunch completo y nutritivo

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral (25 g)
- 2 unidades de huevo de gallina (100 g) - 2 huevos revueltos
- 1 porción de queso feta (40 g) - 2 fetas
- 40 gramos de palta, pulpa, fresca - 1 cucharada sopera grande

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Realizar los huevos revueltos en un sartén. Y luego montar todos los ingredientes sobre la rodaja de pan tostada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	208 kcal	416 kcal	21 %
GRASA	15 g	30 g	45 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	219 mg	438 mg	146 %
SODIO	368 mg	737 mg	31 %
H. CARBONO	8 g	16 g	5 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	–