

TOSTADA CON QUESO, TOMATE Y JAMÓN COCIDO.

 10 minutos 1 porción

Elegir pan integral y en caso de no poder consumir fibra en la mañana elegir pan blanco.

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral (25 g)  1 rebanada de barra de medio de pan blanco, de molde (23 g)
- 1 cucharada sopera de queso untable (finlandia balance) (30 g)
- 1 feta/rebanada de jamón cocido (paladini) (33 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g) - 3 rodajitas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	150 kcal	7 %
GRASA	3 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	310 mg	491 mg	20 %
H. CARBONO	10 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	-