

TOSTADA (DE PAN INTEGRAL O PAN SIN TACC) CON QUESO, ACEITUNAS Y SEMILLAS

 10 minutos 1 tostada

Tostada super saciante, ideal para consumir en desayunos, meriendas o brunch.

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral (25 g)  1 porción de pan Casero sin TACC (33 g)
- 20 gramos de queso cuartirolo (veronica)  1 rebanada de queso cremoso (punta del agua) (30 g)  1 rebanada de queso cremon sin lactosa (la serenísima) (30 g)  1 rodaja de queso port salut light sin sal Tregar (30 g)
- 2 unidades de aceituna (8 g)
- 1/2 cucharada de té de semillas de chia (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan. Una vez que esta listo colocar el queso cremoso por arriba (opcional llevarlo a gratinar en tostado, microondas o freidora de aire). Luego agregar las aceitunas cortaditas y las semillas de chia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TOSTADA (69 g)	% DDR
ENERGÍA	271 kcal	187 kcal	9 %
GRASA	15 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	25 mg	17 mg	6 %
SODIO	326 mg	225 mg	9 %
H. CARBONO	22 g	15 g	5 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	-