

DESAYUNO 5 (TOSTADA DE ARROZ CON HUEVO, QUESO Y FRUTAS)

 10 minutos

Opcion rica, completa y simple. Con un monton de reemplazos para poder hacerla si o si.

INGREDIENTES

- 1 taza té de infusión (175 g)  1 porción de infusion de Té de Manzanilla (200 g)  1 taza de café, infusión (175 g)  1 porción de café con leche (200 g) 1 porción de café con leche deslactosada (200 g) 1 mate de mate cebado (amargo) (50 g)
- 3 tostadas de tostada de arroz (cariló) (23 g)  2 unidades de tostada de arroz clasica (molinos ala) (20 g)  3 unidades de tostadas de arroz (riera) (24 g)
- 2 cucharadas soperas de queso untable (finlandia balance) (60 g)  30 gramos de yogur griego 30 gramos de queso untable (tregar) 1 feta/rebanada de queso en feta danbo (30 g) 1 rebanada de queso cremon sin lactosa (la serenissima) (30 g) 1 rodaja de queso port salut light sin sal Tregar (30 g)
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 1 unidad mediana de banana (150 g)  1 unidad pequeña de manzana (150 g)  1 taza de frutilla (144 g) 2 unidades de naranja (152 g) 2 piezas de mandarina (180 g) 1 pieza de pera (190 g) 1 unidad grande de ciruela (198 g) 18 piezas de uva (126 g) 1 taza de sandia (180 g) 1 tajada mediana de melón (225 g) 1.5 tazas de arándano fresco (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la infusion elegida. Armar las tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	4 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
COLESTEROL	50 mg	17 %
SODIO	83 mg	3 %
H. CARBONO	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	-