

DESAYUNO/MERIENDA 6 (PAN INTEGRAL, CREMOSO, TOMATE Y FRUTA)

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g) ○ 2 Rebanadas de pan molde tipo artesano Bimbo (50 g) ○ 2 rebanadas de pan BIMBO Silueta 100% Integral (56 g) ○ 2 rebanadas de pan de molde BIMBO HARINA INTEGRAL 100% (84 g)
- 2 rebanadas de queso cremoso (punta del agua) (60 g) ○ 2 rebanadas de queso cremon sin lactosa (la serenísima) (60 g) ○ 60 gramos de queso cuartirolo (veronica)
- 1 unidad grande de tomate (260 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 sandía (180 g) ○ 1 tajada mediana de melón (225 g) ○ 1.5 tazas de arándano fresco (150 g)
- 1 taza té de infusión (175 g) ○ 1 mate de mate cebado (amargo) (50 g) ○ 1 porción de café con leche (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (648 g)	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	457 kcal	23 %
GRASA	3 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	2 mg	13 mg	4 %
SODIO	97 mg	628 mg	26 %
H. CARBONO	8 g	55 g	18 %
AZÚCARES	1 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	3 g	22 g	-