



PRE-ENTRENO (REQUESÓN + MERMELADA+ WASA)

INGREDIENTES

- 30 g de requesón (pastoret 0% MG) [1 cucharada]
- 2 REBANADAS de pan de centeno wasa ORIGINAL [23 g]
- 15 gramos de mermelada de grosella roja [1 cucharadita]
- 1 kiwi [70 g] o 2 FRESAS o 20 g FRAMBUEASA o 20 g arándanos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner sobre el pan wasa 1 cucharada del requesón, luego poner la cucharadita de mermelada. Cortar las fresas / kiwi o la fruta de elección en laminas y poner encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	27 g	10 %
AZÚCARES	4 g	5 %
GRASA	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	23 %
SODIO	105 mg	4 %