



MONTADITOS DE CAMEMBERT Y MIEL

 1 porción

INGREDIENTES

- 6 panecillos tostados integrales (30 gr aprox)
- 70 gramos de queso Camembert
- 6 cucharadas de café de miel (24 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las porciones de queso a la mitad y poner una en cada panecillo
- 2º Hornear unos minutos para que el queso funda un poco
- 3º Añadir la miel y dejar dorar en el horno 5 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (124 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 286 kcal | 354 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 17 g | 33 % |
| H. CARBONO | 26 g | 32 g | 12 % |
| AZÚCARES | 15 g | 19 g | 21 % |
| GRASA | 14 g | 17 g | 25 % |
| GRASAS SATURADAS | 9 g | 11 g | 53 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 2 g | 8 % |
| SODIO | 611 mg | 758 mg | 32 % |