



SANDWICH DE HUMMUS Y AGUACATE

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 aguacate
- Pan de molde integral [2 rebanadas] [70 gr]
- Hummus [casero o comprado]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sacar la carne de 1/2 aguacate y extenderla sobre una rebanada de pan de molde integral
- 2º Extender dos cucharas soperas de hummus (50 gr aprox) sobre la otra rebanada.
- 3º Añadir hoja verde al gusto (rúcula, brotes, lechuga...)
- 4º Añadir jugo de limón al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	260 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	18 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	6 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	8 g	31 %
SODIO	242 mg	404 mg	17 %