

TRIGO SARRACENO CON AGUACATE Y QUESO COTTAGE

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de tortitas Trigo Sarraceno Veritas Fiorentini
- 1 unidad mediana de aguacate (190 g)
- 100 gramos de queso Cottage Hacendado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Repartir el aguacate y queso cottage entre las tortitas y consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [264 g]	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	440 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	43 %
H. CARBONO	17 g	44 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	163 mg	430 mg	18 %