



TOSTADA DE TRIGO SARRACENO CON TOMATE

Deliciosa Tostada de Desayuno

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 Ración de pan de Pueblo trigo sarraceno sin gluten VERITAS [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Coger la rebanada de pan, añadirle el AOVE, añadirle el tomate y a disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [121 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	129 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	23 g	27 g	11 %
AZÚCARES	3 g	4 g	4 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
SODIO	208 mg	252 mg	11 %