

## TOSTADA INTEGRAL CON MERMELADA Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 rebanadas de sándwich de pan integral, de molde, tostado (66 g)
- 30 gramos de mermelada de melocotón La Vieja Fábrica (puede ser de otra marca y sabor)
- 2 cucharadas soperas colmadas de crema de cacahuete (40 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan (puede ser pan de barra o molde) de peso similar.
- 2º Untar 15 gramos de mermelada y 20 gramos de crema de cacahuete por tostada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (136 g)	% DDR
ENERGÍA	353 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	35 %
H. CARBONO	37 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	2 g	3 %
GRASA	16 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	27 %
SODIO	349 mg	475 mg	20 %