

TOSTADA INTEGRAL CON GUACAMOLE Y JAMÓN DE PAVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de sándwich de pan integral, de molde, tostado [66 g]
- 2 Raciones de guacamole Hacendado [70 g]
- 50 gramos de pavo, fiambre

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar las rebanadas de pan, puedes usar pan de molde integral o pan de barra del mismo peso.
- 2º Untar la cantidad de guacamole indicada, unos 35 gramos en cada tostada, y añadir el jamón de pavo o cocido, a ser posible que sea de un porcentaje del 75% o más de carne en sus ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [186 g]	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	32 %
H. CARBONO	16 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	684 mg	1272 mg	53 %