

## TOSTADA DE WASA CON JAMÓN DE PAVO Y QUESO DE UNTAR 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Rebanada de pan Wasa Mercadona (10 g)
- 2 lonchas de pavo, fiambre (60 g)
- 15 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unta la tostada con la cantidad indicada de queso de untar bajo en grasa o light.
- 2º Una vez untada, cubre la tostada con las dos lonchas de fiambre de pavo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (85 g)	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	15 g	13 g	25 %
H. CARBONO	8 g	7 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	10 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	845 mg	718 mg	30 %