

## TOSTADA INTEGRAL CON AGUACATE Y QUESO FRESCO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 panecillo mediano de pan integral, tostado (60 g)
- 100 gramos de aguacate, crudo  1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)  75 gramos de guacamole
- 2 raciones individuales de queso fresco, tipo Burgos: envasado (100 g)  100 gramos de queso Cottage Hacendado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan en tostadora, puedes usar pan de molde integral o pan de barra integral, en la cantidad indicada.
- 2º Una vez tostado, añadir el aguacate cortado en finas rodajas, o el chorrito de aceite de oliva o el guacamole untado.
- 3º Poner encima el queso y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	41 %
H. CARBONO	15 g	33 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	9 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
SODIO	356 mg	784 mg	33 %