



PAN TOSTADO CON CREMA DE CACAHUATE Y MANZANA

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete [11 g]
- 1/2 pieza de manzana [69 g]
- 1 rebanada de pan integral [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Untar 1 cdita de crema de cacahuete + rebanadas de 1/2 manzana. Poner canela al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [89 g]	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	158 kcal	8 %
GRASA	7 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	222 mg	198 mg	8 %
H. CARBONO	25 g	22 g	7 %
AZÚCARES	6 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	—