



MOLLETES DULCES

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de bolillo [61 g]
- 2 cucharaditas de mantequilla [8 g]
- 2 cucharaditas de mermelada [14 g]
- 1 rebanada de piña en almibar [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Partir el bolillo por la mitad a lo largo, untar la mantequilla y calentar en horno o sartén
- 2º Servir caliente con la mermelada y la piña

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (132 g)	% DDR
ENERGÍA	244 kcal	322 kcal	16 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	22 %
COLESTEROL	14 mg	19 mg	6 %
SODIO	259 mg	342 mg	14 %
H. CARBONO	44 g	58 g	19 %
AZÚCARES	5 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	—