

**TOSTADA CAPRESE** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 rebanada de pan tostado de masa madre o centeno [15 g]
- 1 cucharada de queso cottage [16 g]
- 1/2 pieza de jitomate rebanado [60 g]
- 1 a 2 hojas de albahaca fresca [2 g]
- 1 cucharadita de vinagre balsámico [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Untar el queso sobre el pan tostado, colocar encima el jitomate rebanado y las hojas de albahaca con un poco de vinagre balsámico

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [95 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	94 kcal	5 %
GRASA	2 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	162 mg	153 mg	6 %
H. CARBONO	17 g	16 g	5 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	—