



TOSTADAS CON CREMA DE CACAHUETE, TOFU/QUESO FRESCO Y PLÁTANO

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas medianas de pan integral, de molde, tostado (46 g)
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1 tarrina individual de queso fresco de burgos (70 g) o 1 Tercio de paquete de tofu Bio Gerblé (83 g) o 1 ración de queso fresco de Burgos 0% ARIAS (72 g)
- 1 unidad pequeña de plátano (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar las rebanadas de pan
- 2º Trocear el tofu o el queso fresco en láminas. Si escogemos tofu y decidimos saltearlo, hacerlo mientras se tuesta el pan.
- 3º Untar la crema de cacahuete en el pan recién tostado.
- 4º Servir el tofu/queso fresco y por último el plátano cortado en rodajas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (202 g)	% DDR
ENERGÍA	197 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	10 g	21 g	42 %
H. CARBONO	18 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	9 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	226 mg	456 mg	19 %