

PAN CON AGUACATE Y TOMATE

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de sándiwch de pan integral, de molde, tostado [66 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate [95 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el tomate en rodajas finas.
- 2º Cortar el aguacate en rodajas
- 3º Colocar las rodajas de tomate sobre las tostadas de pan. Añadir encima del tomate las rodajas de aguacate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [195 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	17 %
H. CARBONO	18 g	35 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	23 %
SODIO	187 mg	365 mg	15 %