



TOSTAS DE CENTENO CON AGUACATE, TOMATE Y JAMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de tosta de centeno [tipo wasa] (16 g)
- 60 gramos de aguacate
- 1 gramo de pimienta, negra
- 2 lonchas de jamón serrano (46 g)
- 40 gramos de tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar sobre las tostas el aguacate machacado especiado con pizca de pimienta, la rodaja de tomate y loncha de jamón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (163 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	32 %
H. CARBONO	11 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	1 %
GRASA	11 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	641 mg	1045 mg	44 %