



TOSTADA DE QUESO COTTAGE Y CREMA DE CACAHUETE RYN

🕒 5 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- Queso cottage (50 g)
- 40 gramos de plátano
- 1 panecillo pequeño de pan integral, de barra (35 g)
- 10 gramos de crema de cacahuete

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Tostar el pan si se desea, añadir el queso cottage, el plátano en rodajas y la crema de cacahuete por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	206 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	20 %
H. CARBONO	20 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
SODIO	217 mg	293 mg	12 %