

TOSTA PESTO Y MOZZARELLA RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de pan integral, de molde o normal
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 60 gramos de queso mozzarella
- 1 Cuchara de Postre de salsa pesto verde [10 g]
- 1 puñado, mano cerrada de uva pasa [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar el pan al gusto
- 2º Colocar sobre él, el queso, el pesto y las pasas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (191 g)	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	35 %
H. CARBONO	16 g	30 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	285 mg	545 mg	23 %