



TOSTADAS CON MERMELADA, QUESO Y SEMILLAS DE CHÍA

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 2 cucharadas de mermelada de fruta, menos azúcar (30 g)
- 2 cucharadas de queso crema untable (20 g) o 1 porción de queso fresco (40 g)
- 2 cucharaditas de semilla de chía (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tuesta las rebanadas de pan integral.
- 2º Unta las tostadas con la mermelada y queso.
- 3º espolvorea las semillas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (115 g)	% DDR
ENERGÍA	232 kcal	266 kcal	13 %
GRASA	8 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
COLESTEROL	11 mg	13 mg	4 %
SODIO	286 mg	328 mg	14 %
H. CARBONO	32 g	37 g	12 %
AZÚCARES	9 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	—