



TOSTADAS DE PAN DE MAÍZ CON ANANÁ Y MERMELADA

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de maíz
- 2 rodajas medianas de piña, enlatada en almíbar (100 g)
- 1 cucharada de mermelada de fruta, menos azúcar (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar las rebanadas de pan de maíz en una tostadora o en la sartén hasta que estén doradas.
- 2º Calentar las rodajas de ananá en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos por cada lado.
- 3º Untar las tostadas de pan de maíz con la mermelada. Disponer las rodajas de ananá sobre las tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (195 g)	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	346 kcal	17 %
GRASA	9 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	4 g	9 g	43 %
COLESTEROL	86 mg	167 mg	56 %
SODIO	294 mg	573 mg	24 %
H. CARBONO	21 g	41 g	14 %
AZÚCARES	12 g	24 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	—